



تابستان ۱۴۰۱
شماره ۶

نشریه علمی فرهنگی ناماد

مصاحبه با

دکتر مرتضی فلاح پور

روزیزشک

مودی گری تازه ویروس آبله
قطره قطره خون تو لحظه لحظه زندگی من

کنه ها را له نکنید

بهترین زمان برای تزریق واکسن آنفلونزا

پدیده شوم اجتماعی

ویروس هپاتیت در بیرون از بدن زنده می ماند؟

وقوع آتش سوزی در بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)



مجمع آموزشی دربار حضرت رسول اکرم (ص)

www.hrmc.iu.ms.ac.ir

Instagram : @rasoulakram_hospitalcomplex

شماره ۶

تابستان ۱۴۰۱

مدیر مسئول : دکتر سعید رستم پور

سر دبیر: ندا شفیعی

مدیر اجرایی: شیدا نوعی

گرافیکست و صفحه آرایی: محمد سالاری

با همکاری گروه علمی:

دکتر تقی ریاحی، دکتر سعید کلانتری، دکتر ناهید نفیسی، مریم اوشانی

همکاران نشریه :

دکتر الهام اختری، سیف الله اسکندری، اعظم اعرابی، دکتر سوده تاجیک اسماعیلی

مریم تقی دوست، دکتر امیر حسن حبیبی، علی حیدری، هما خورسندی، ندا شفیعی

دکتر علی صابری، علی فارسی، دکتر محمد فرانش، مهین قاسمی، نرگس قلاوند

نسیم محمد زادگان، دکتر ناهید نفیسی، المیرا نوری، شیدا نوعی

فهرست

۲	تبریک روز پزشک دکتر نفیسی
۲	مصاحبه با دکتر مرتضی فلاح پور
۴	روز پزشک
۶	بهترین زمان تزریق واکسن آنفلونزا چه زمانی است؟
۷	موذی گری تازه ویروس آبله
۸	۸۰۰ سال است که شیخ اشراق را نشناخته ایم!
۹	تغذیه با شیر مادر
۹	چرا یادم میره چی میخوام بگم؟
۱۰	پدیده شوم اجتماعی
۱۱	ویروس هپاتیت در بیرون از بدن زنده می ماند؟
۱۲	قصه های خوب برای بچه های خوب
۱۳	کنه ها را له نکنید
۱۴	اگر می خواهید از کارتان لذت ببرید ...
۱۸	کال جنی
۱۹	عاشورا و تاسوعای حسینی تسلیت باد
۲۰	روز کارمند
۲۲	مصاحبه با خانم زیبا زرگرزاده سرپرستار بخش NICU
۲۳	یک عمر کبودی
۲۴	از سیر تا پیاز بیماری واریس
۲۸	دهه امامت و ولایت
۲۹	قطره قطره خون تو لحظه لحظه زندگی من
۳۰	نمی خوام تنها باشم
۳۱	عمارت سرای روشن
۳۲	جزئیات تخلیه یک ساختمان در بیمارستان رسول اکرم (ص)
۳۴	وقوع آتش سوزی در بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)
۳۵	پروژه های عمرانی (فضای انتظار، بازسازی لابی، داروخانه مدد ایران، بخش SICU)
۳۷	تجهیزات پزشکی
۳۷	امور رفاهی
۳۸	سوالات نشریه

قدرت نهفته در رشته پزشکی، تبلور دمیدن قدرت خداوند در کالبد انسان، به دست انسانی دیگر است
آنگاه که ذهن و اندیشه های پاک، تجربه و علم دست به کار شده و سلامت را بر درمندان هدیه می‌کند، بی شک لبخند خداوند پهنه گیتی را دربر گرفته است
یکم شهریور زاد روز حکیم بوعلی سینا، بزرگ دانشمند و طبیب برجسته نامدار ایرانی و روز پزشک را بر همه اساتید عزیز تبریک عرض مینماییم.

روز پزشک مبارک

دکتر ناهید نفیسی- معاون آموزشی مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)

مصاحبه با دکتر مرتضی فلاح پور



من مرتضی فلاح پور، فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران هستم.
من متولد ۲۶ خرداد ۱۳۵۷ در شهر قائم شهر استان مازندران هستم. پدرم دبیر ریاضی دبیرستان و مادرم معلم ابتدایی، یک برادر و دو خواهر دارم.

دوره ابتدایی و راهنمایی را در قائم شهر و دوره دبیرستان را در دبیرستان نمونه شهر آمل گذراندم. در سال ۷۵ در رشته پزشکی دانشگاه شهید بهشتی و در سال ۸۵ در رشته تخصصی کودکان دانشگاه تهران پذیرفته شدم. سال ۸۸ نفر سوم بورس کشوری شدم و در سال ۹۰ نیز نفر اول ورودی امتحان فوق تخصص آلرژی شدم و این رشته را در دانشگاه ایران در محضر اساتید بزرگ خودم استاد عرشی، استاد نبوی و استاد بهمنیان آغاز کردم. در سال ۹۳ نفر دوم بورس تخصصی کشور شدم و از همان سال به عنوان هیات علمی در دانشگاه ایران شروع به کار کردم. در ابتدا در دو بیمارستان فیروزآبادی و رسول اکرم(ص) مشغول به کار شدم و با توجه به اینکه اولین آلرژیست بیمارستان فیروزآبادی بودم با کمک مسئولان بیمارستان موفق به راه اندازی درمانگاه آلرژی فیروزآبادی شدم که خداروشکر در ارائه خدمت به مردم عزیز آن منطقه اقدامات زیادی انجام شد. در بیمارستان رسول اکرم(ص) نیز با یاری اساتید توانستیم اولین کلینیک آلرژی غذایی و دارویی را در کشور راه اندازی کنیم. در حال حاضر درمانگاه آلرژی غذایی و دارویی بیمارستان حضرت رسول اکرم(ص) درمانگاه ارجاعی می باشد که از سراسر ایران بیماران مبتلا به آلرژی غذایی و دارویی می پذیرد.

در زمینه پژوهش بیشترین حوزه فعالیت های تحقیقاتی بنده در زمینه آلرژی غذایی، حساسیت زدایی غذا، آلرژی دارویی، سینوزیت و پولیپ بینی می باشد. از سال ۹۴ به عنوان دبیر اجرایی مجله علوم پزشکی رازی و از سال ۹۷ به عنوان سردبیر این مجله علمی پژوهشی مشغول فعالیت هستم. در سال ۹۹ و ۱۴۰۰ نیز در دو سال پیاپی به عنوان پژوهشگر منتخب مجتمع رسول اکرم(ص) انتخاب شدم. به نظر من پزشکی یک حرفه منتخب و پیچیده است زیرا سلامتی تعریف بسیار گسترده ای دارد. فاکتورهای بسیار زیادی در ایجاد و حفظ سلامتی موثر است و در حال حاضر یکی از بزرگترین مشکلات ما در حوزه آموزش پزشکی این است که در طی دوره پزشکی تمرکز روی انتقال دانش پزشکی است در حالی که آن چه مورد نیاز است توجه به مهارت می باشد. در مورد درمان نیز به نظر می رسد که توجه به شرایط روحی و استرسی بیمار بسیار ضروری است.

در انتها ضمن تشکر و قدردانی از شما بابت فرصتی که به بنده دادید. مجدداً از اساتید خودم تشکر کرده و تاکید می کنم که من شایستگی این مقام را ندارم اما در این راستا تمام توانم را بکار می برم.



روزی پزشک

از زمانی که بشر، چشم به جهان می‌گشاید تا زمانی که چشم فرو می‌بندد؛ با مشکلاتی اعم از ضعف بدنی و ذهنی، بیماری‌های گوناگون، شکستگی‌ها، سوختگی‌ها و مسائلی از این قبیل رو به رو بوده است.

به‌همین دلیل از گذشته‌های دور برای برطرف کردن این دردها و بیماری‌ها، در پی ابداع راه‌های بوده که جسم و روح خویش را بهبود بخشد.

به همین خاطر، انسان با بکارگیری اندیشه خود و به کمک طبیعت اقدام به نجات جان خود و دیگران پرداخت. شناخت و شیوه بهره گرفتن از گیاهان و موافق موجود در طبیعت، به انسانها کمک کرد تا به درمان بیماری‌ها بپردازد.

رفته رفته افراد خاصی از اجتماع به این کارها اقدام کردند و با تحقیق در مورد بیماری‌ها و ناراحتی‌های جسمی افراد جامعه نسبت به رفع بیماری‌ها به وسیله بهره‌گیری از عوامل موجود در طبیعت پرداختند ...

طبيب و طبابت شکل گرفت و علم پزشکی آغاز شد؛ نجات جان انسانها و کاهش دردهای مردم، از مقدس‌ترین کارها است. به‌همین دلیل شغل پزشکی و تیمار جان‌های دردمند، جزء مقدس‌ترین کارها است.

هر گاه دلی آزرده می‌شود جانی آسیب می‌بیند یا ضعف بر جسمی غلبه می‌کند، انسان‌هایی با نام و جایگاه پزشک حضور پیدا می‌کنند تا با تکیه به دانش و تجربه فراوان خود روح و جسم دردمند انسان‌های آسیب دیده را التیام بخشند.

امروزه پیشرفت علم، شناخت بسیاری از بیماری‌ها و گسترش عظیم دانش پزشکی باعث شده که این رشته به شاخه‌های گوناگونی تقسیم شود و این امر باعث ارتقاء سطح سلامت جوامع گردیده است. کیفیت سطح سلامت جوامع مدیون علم پزشکی و پزشکان عزیز است، از این رو پزشکان همیشه در نزد مردم، قابل احترام بوده و هستند.

مدت تحصیل رشته پزشکی به دلیل طولانی بودن، مشقت زیاد و نداشتن در آمد کافی در طول تحصیل، اغلب دانشجویان این رشته را با مشکلاتی روبه‌رو می‌کند، کاش حکومت‌ها نگاه ویژه‌ای به این قشر زحمتکش داشته باشند.

در ایران، به پاس زحمات پزشکان عزیز، هر ساله یکم شهریور که مصادف با زادروز ابوعلی سینا، طبیب بزرگ ایرانی است، روز پزشک نامگذاری شده است تا به این وسیله از این قشر محترم و تاثیر گذار در روند تاریخی سلامت جوامع تجلیل به عمل آید.

برای این عزیزان آرزوی سلامتی و موفقیت داریم ...



همزمان با گرامی‌داشت روز پزشک، در شامگاه یکم شهریورماه ۱۴۰۱، جناب آقای دکتر پازوکی-ریاست محترم دانشگاه- به اتفاق مدیرعامل و معاون اجرایی مجتمع ضمن بازدید از بخش اورژانس و پاییون‌ها، این روز را با اهدای شاخه گل و هدیه‌ای به پزشکان و دانشجویان این رشته تبریک و برای آنها آرزوی موفقیت و کسب درجات والای نمودند.

علی حیدری

بهترین زمان تزریق واکسن آنفلونزا چه زمانه است؟

بیماری آنفلونزا بسیار مسری است و سریع می تواند بین افراد منتقل شود، همچنین سویه های ویروس آنفلونزا می تواند به صورت سالانه تغییر پیدا کند. از این رو دریافت واکسن آنفلونزا به صورت سالانه توصیه می شود. بهترین زمان تزریق واکسن آنفلونزا در فصل شیوع آنفلونزا در ماه شهریور تا آبان همان سال می باشد. در صورت صلاحدید پزشک معالج و شیوع گسترده آنفلونزا می توان تا اواخر ماه اسفند نیز تزریق کرد. تزریق واکسن آنفلونزا بهترین و موثرترین راه پیشگیری از عوارض و خطرات ناشی از بیماری آنفلونزا است. بیش از ۸۰ سال می باشد که از واکسن آنفلونزا برای پیشگیری و کاهش مرگ و میر ناشی از این بیماری استفاده می شود.

میزان اثربخشی واکسن آنفلونزا چقدر درصد می باشد؟

اثر بخشی واکسن آنفلونزا بسته به عوامل مختلفی مانند سن و سلامت گیرنده واکسن متفاوت است. بطور متوسط ۴۰ تا ۶۰ درصد تخمین زده شده است. واکسیناسیون بر علیه آنفلونزا بطور موثری از بستری شدن مجدد، مراجعات سرپایی و میزان بستری شدن در بیمارستان بعلت بیماری آنفلونزا جلوگیری می کند. در بالغین واکسن آنفلونزا خطر مرگ ناشی از آنفلونزا را در حدود ۳۱ درصد کاهش می دهد. واکسن آنفلونزا خطر بستری شدن در بخش مراقبت های ویژه را تا ۸۲ درصد کاهش دهد. افراد واکسینه شده با واکسن آنفلونزا که به دلیل بیماری آنفلونزا در بیمارستان بستری می شوند ۶۰ درصد کمتر نیاز به بستری شدن در بخش مراقبت های ویژه داشته و مدت بستری شدن بطور میانگین ۴ روز کمتر بوده است.

دکتر سعید کلاتری - متخصص بیماریهای عفونی و گرمسیری عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

مودی گری تازه ویروس آبله



هنوز از شر کرونا به صورت کامل خلاص نشده بودیم که نام یک بیماری مسری دیگر سر زبانها افتاد

آبله میمونی

آبله میمونی اولین بار در سال ۱۹۵۸ در دانمارک کشف شد، زمانی که طغیان بیماری شبیه آبله در میمون هایی که قرار بود برای تحقیقات ویروس فلج اطفال استفاده شوند، به وقوع پیوست. به همین دلیل نام آن را "آبله میمونی" گذاشتند. اطلاعات موجود نشان می دهد که انتقال می تواند از حیوان به انسان، انسان به انسان و از محیط های آلوده به انسان رخ دهد. ویروس آبله میمونی می تواند از طریق دستگاه تنفسی، غشاهای مخاطی و پوست آسیب دیده وارد بدن شود. آبله میمونی بیشتر در آفریقا یافت می شود، اما در روزهای اخیر در سایر مناطق جهان نیز دیده شده است. آبله میمون علائمی شبیه آنفلونزا ایجاد می کند و در عرض چند روز بثورات (جوش) روی پوست ایجاد می شود. هیچ درمان اثبات شده ای برای آبله میمون وجود ندارد.

اگر چه واکسیناسیون علیه آبله در گذشته محافظت کننده بود، اما امروزه افراد کمتر از ۴۰ تا ۵۰ سال (بسته به کشور) به دلیل توقف واکسیناسیون آبله در سطح جهان پس از ریشه کنی این بیماری، بیشتر مستعد ابتلا به آبله میمونی می باشند.

دوره کمون این بیماری اغلب ۶ تا ۱۳ روز است اما ممکن است از ۵ تا ۲۱ روز طول بکشد.

خبر خوب اینکه "بیمار آبله میمونی در دوره کمون مسری نیست". میزان کشندگی آبله میمونی بین ۰ تا ۱۱٪ در جمعیت عمومی بوده و در میان کودکان خردسال بیشتر است. میزان کشندگی آبله میمونی در سال های اخیر حدود ۳-۶٪ بوده است. میزان کشندگی دوگانه ویروس آبله میمونی با یکدیگر متفاوت است، نوع آفریقای غربی خفیف تر است و کشندگی کمتری دارد.

منبع: شیوه نامه شناسایی و درمان آبله میمونی- وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی- معاونت درمان - مرکز مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی خرداد ۱۴۰۱
نسخه ۱۰

ندا شفیعی- سوپروایزر کنترل عفونت مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)

۸۰۰ سال است که شیخ اشراق را نشناخته ایم!

۸ مرداد در تقویم ایران روز بزرگداشت «شهاب‌الدین سهروردی» است؛ فیلسوف ایرانی که «فلسفه اشراق» را بنیان‌نهاد و خیلی‌ها نمی‌دانند، او بود که عرفان را به فلسفه آورد و از این منظر فیلسوفی ممتاز در تاریخ بشریت محسوب می‌شود.

قریه «سهرورد» که امروزه شهری است در استان زنجان، او را بیست‌وسومین فرد مشهور از خاندان مشهور «سهروردی» دانسته‌اند که همگی اهل علم و عرفان بوده‌اند. این سهروردی بزرگ که اسمش «شهاب‌الدین یحیی» بود و در سال ۵۳۳ شمسی به دنیا آمد، مدتی در مراغه تحصیل کرد و بعد به اصفهان رفت که در آن روزگار مرکز علوم بود و بعد به ایران‌گردی پرداخت و عرفای زمانه را ملاقات کرد و بعد به حلب در سوریه امروزی رفت و آنجا به دلیل حرف‌هایی که می‌زد مثل بسیاری از اهل معنا اسیر بدگویی اهل ظاهر شد و متهم شد و به زندان افتاد و همانجا درگذشت؛ ۳۷ ساله بود. پیش از آن اما یک کار بزرگ کرد که در تاریخ بشر بی‌سابقه بود؛ عرفان را به فلسفه آورد و فلسفه جدیدی بنیان گذاشت که نامش فلسفه اشراق است.

ظریه فلسفی سهروردی این بود که هستی غیر از نور چیزی نیست و هرچه در جهان است و بعد از این به وجود می‌آید نور است، لذا جهان جز اشراق نمی‌باشد. متناهی بعضی از نورها رقیق است و برخی غلیظ و برخی از انوار ذرات پراکنده دارد و پاره‌ای دیگر دارای ذرات متراکم است و همان‌گونه که نورهای قوی بر ضعیف می‌تابد نورهای ضعیف هم بسوی انوار قوی تابش دارد. انسان هم از این قاعده مستثنا نیست و به دیگران می‌تابد، همان‌گونه که نورهای دیگران به او می‌تابد. به‌مناسبت اینکه از انسان به دیگران نور تابیده می‌شود انسان فیاض است و می‌تواند به دیگران نور برساند و از نور سایرین روشن شود.

نور و ظلمت

سهروردی در کتاب حکمة الاشراق عوالم را بر اساس نور و ظلمت تبیین می‌کند. به باور او، به سبب این که حقیقت انسان، بسیط و سراسر نور و حضور است، حتما علل پیدایش او (خداوند و سایر موجودات در عوالم نوری) نیز باید بسیط و سراسر نور و حضور باشند. تمایز انسان از آنها در شدت و ضعف نوری است. اما بدن و سایر امور مادی از سنخ ظلمات هستند چرا که فاقد حضور و خودآگاهی و علم به دیگران هستند.

وی در زمینه فلسفه و حکمت اسلامی آثار متعددی دارد که مهمترین آنها، کتاب حکمة الاشراق است. وی بعد از سفرهای بسیار و کسب و نشر علم، عازم حلب شد و آنجا به سبب بدخواهی گروهی از عالمان اهل سنت، توسط ملک‌ظاهر پسر صلاح‌الدین ایوبی، در سال ۵۸۷ ه‍.ق در زندان وفات یافت.

هان تا سر رشته خرد گم نکنی
خود را ز برای نیک و بد گم نکنی

رهرو تویی و راه تویی؛ منزل تو
هشدار که راه خود به خود گم نکنی

شیدا نوعی- کارشناسی ارشد فن آوری اطلاعات

تغذیه با شیر مادر



ترویج تغذیه با شیر مادر در طی سالیان اخیر، با گسترش دانش بشری مورد توجه روز افزون قرار گرفته و نقش شیر مادر به عنوان اولین واکسن کودک، همچنین تأثیر آن در کاهش بیماریهایی از قبیل اسهال و عفونت‌های حاد تنفسی و گوارشی، کاهش بیماریهای غیر عفونی نظیر فشارخون بالا و دیابت از خصوصیات منحصر به فرد شیر مادر شناخته شده است.

کمیت ترویج تغذیه با شیر مادر در سالن ریاست مجتمع با حضور اعضای کمیته و مسئولین محترم بیمارستان به صورت رسمی و با ارائه گزارشی از اقدامات پذیرفته شده هفته جهانی شیر مادر و اهمیت ترویج آن توسط خانم آژند-کارشناس شیر مادر مجتمع- برگزار گردید.

بیمارستان حضرت رسول اکرم(ص) با داشتن لوح دوستدار کودک در راستای ارتقا و حفظ سلامت مادران، فرزندان و تغذیه سالم شیرخواران و استفاده از این موهبت الهی به صورت مستمر با انجام مشاوره رایگان فعال می‌باشد.



چرا یادم میره چی میخواستم بگم؟

دمانس یک بیماری اختلال در شناخت که شامل اختلال در یادگیری، حافظه، تکلم و یادکرد موقعیت و اختلال در فعالیت‌های حرکتی و اجتماعی است.

البته اختلال در یکی از موارد فوق نیز اگر بصورت تدریجاً پیش‌رونده باشد و با بیماری دیگری قابل توجیه نباشد نیز دمانس تلقی می‌گردد.

شایعترین نوع دمانس که معروف به آلزایمر است فرم بدون علت مشخص است. این حالات وقتی در زندگی فرد اختلال ایجاد کند و سطح کارکرد فرد را به سطح پایین‌تر از قبل بیاورد بیماری تلقی می‌گردد.

علایم بصورت فراموشی به صورت مختلف است:

عدم یافتن کلمات مناسب

فراموشی مکانهای آشنای قبلی و...

عواملی که در پیشگیری به نظر موثر هستند:

ورزش روزانه و فعالیت فیزیکی

تغذیه مناسب و سالم

شرکت داشتن در فعالیت‌های اجتماعی

کاهش سیگار و الکل

مطالعه و فعالیت و تمرین ذهنی مرتب

دکتر امیر حسن حبیبی - نورولوژیست عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران



پدیده شوم اجتماعی

در سال ۱۹۸۷ کنفرانس بین المللی مبارزه با اعتیاد و قاچاق مواد مخدر برگزار شد. هدف از این کنفرانس که از تاریخ ۱۷ لغایت ۲۶ ژوئن در شهر وین برگزار گردید، عزم سیاسی ملت ها در امر مبارزه پدیده ی خانمان سوز اعتیاد بود که طی آن سندی با عنوان C.M.O به تصویب کشورهای شرکت کننده رسید.

این سند شامل ۴ فصل و بیش از ۳۵ مورد اقدام عملی شامل:

- ارزیابی میزان مصرف
- پیشگیری از طریق آموزش
- نقش رسانه ها در بازگشت معتادان به دامن جامعه و معالجه ی آنها
- ریشه کنی مزارع غیر مجاز خشخاش
- نابودی شبکه عمده قاچاق مواد مخدر
- همکاری های حقوقی کشورها و... را در خود جا داده بود.

این سند در تاریخ ۲۶ ژوئن مصداق با ۵ تیر به اتفاق آراء تصویب گردید و سالروز تصویب این سند به نام "روز جهانی مبارزه با مواد مخدر" اعلام شد.

اعتیاد یک آسیب اجتماعی است که ریشه کن نخواهد شد. با گسترش انواع مواد مخدر صنعتی و دسترسی آسان نسل جوان و حتی نوجوانان، شمار مصرف کنندگان خصوصاً در بین قشر تحصیل کرده ی جامعه در حال افزایش است. بهمانند که دختران و زنان سرزمینمان نیز از این قاعده مستثنی نیستند.

جمله "پیشگیری بهتر از درمان است" در خصوص اعتیاد مصداق بارزتری دارد. چراکه ترک اعتیاد هرچند امکان پذیر است اما هزینه روحی، جسمی و حتی مالی فراوان به فرد و خانواده او تحمیل میکند که چه بسا سبب توقف و انصراف از ادامه ی راه پاک شدن از این اهریمن ددمنش میگردد.

لذا پیشگیری در خصوص پدیده اعتیاد به صورت افزایش آگاهی جامعه می باشد و ارایه آموزش های لازم به خانواده ها، جوانان و نوجوانان با صرف کمترین هزینه بهترین راه مقابله با این پدیده شوم اجتماعی می باشد.

به امید روزی که به سطحی از دانش و آگاهی و عزت نفس برسیم که اعتیاد را جز در صفحات متون پزشکی نیابیم.

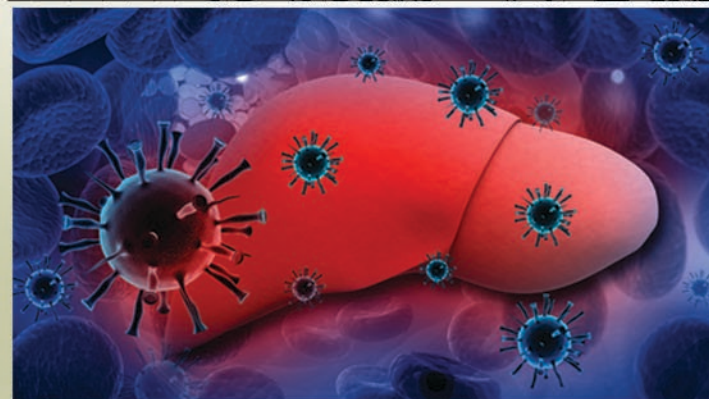
منابع:

سایت دانشگاه علوم پزشکی گیلان
سایت روانشناسی ذهن نو

مریم تقی دوست- کارشناسی ارشد سم شناسی



ویروس هپاتیت در بیرون از بدن زنده می ماند؟



هپاتیت به معنی التهاب در پارانشیم کبد است و به دلایل مختلفی می تواند ایجاد شود که بعضی از آنها قابل سرایت هستند و برخی مسری نیستند. از عواملی که ایجاد هپاتیت می کنند می توان به افراط در مصرف الکل، اثر برخی داروها، آلودگی به باکتری و هم چنین ویروس اشاره نمود. هپاتیت ویروسی منجر به عفونت کبدی می گردد.

عامل بیماری هپاتیت ویرال (ویروسی) یک ویروس است و در ابتدا می تواند مثل یک سرماخوردگی بروز نماید؛ ولی بیماری مزمن هپاتیت "C" بر عکس سرماخوردگی معمولی به دلیل از کار افتادن کبد و مشکل بودن درمان می تواند حیات بیمار را تهدید کند. بیشتر مبتلایان به هپاتیت از نوع C و B علائمی ندارد. برخی از این بیماران علائم سرشتی عفونت ویروسی را نشان می دهند از قبیل خستگی، دل درد، لاغری شدید، درد عضلانی و تهوع و بی اشتها، ولی در موارد پیشرفته علائم نارسایی کبدی بروز می کند که شامل تورم شکم، اندامها، یرقان و خونریزیهای گوارشی و... است.

هپاتیت از عرق هم منتقل می شود؟

این ویروس عمدتاً از طریق تماس با خون افراد آلوده منتقل می شود.

همچنین روش های زیر می تواند باعث انتقال این ویروس گردد:

ارتباط جنسی با افراد آلوده

استفاده از سوزن های آلوده که به سرنگ استفاده می شود، به ویژه در افراد معتاد به مواد مخدر تزریقی و همچنین سوراخ شدن بدن با هر وسیله تیز یا سوزن آلوده (مثل خالکوبی غیر بهداشتی)

استفاده از لوازم شخصی به صورت اشتراکی

دریافت فرآورده های خون و پلاسما آلوده که در ایران اکثراً در بیماران تالاسمی و هموفیلی دیده می شود.

زخمی شدن پوست بدن در یک بخش آلوده بیمارستانی.

ویروس هپاتیت در بیرون از بدن زنده می ماند؟

ویروس هپاتیت بی در خون خشک شده در دمای اتاق روی سطوح محیط به مدت حداقل یک هفته زنده باقی می ماند در حالیکه مشاهده شده ویروس هپاتیت سی تا ۱۶ ساعت در خون خشک شده باقی می ماند.

چقدر احتمال دارد هپاتیت بگیرم؟

بر اساس مطالعات موجود در صورتیکه HBS Ag و HBe Ag منبع هر دو مثبت باشد خطر ایجاد هپاتیت بالینی ۲۲-۳۱٪ و احتمال ایجاد تغییرات سرولوژیک، ۳۷-۶۲٪ برآورد شده است. چنانچه HBe Ag منفی و HBS Ag مثبت باشد، خطر ایجاد هپاتیت بالینی از سوزن آلوده، ۱-۶٪ و خطر ایجاد شواهد سرولوژیک عفونت هپاتیت بی، ۲۳-۳۷٪ است.

احتمال انتقال هپاتیت سی بطور متوسط در ۱/۸٪ (محدوده ۰-۷٪) از موارد، بعد از مواجهه پوستی اتفاقی با منبع مبتلا به هپاتیت سی، تبدیل سر می مشاهده می شود.

منبع: دستورالعمل مدیریت مواجهه شغلی با HIV/AIDS مرکز مدیریت بیماری های واگیر، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی ویرایش پنجم-۱۳۹۹

ندا شفیعی- سوپروایزر کنترل عفونت مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)



قصه های خوب برای بچه های خوب

بسیاری از مردم ایران کودکی خود را با خاطره های مردی گذرانده اند که تمام فکرش نوشتن کتاب برای آنها بود. دوست واقعی کودکان این مرز و بوم که بخشی از خاطرات کودکان دیروز تا کودکان امروزی را رقم زده است. کسی که داستان هایش باید برای بچه های امروز خوانده شود.

او مهدی آذریزدی نام داشت. مهدی آذریزدی (آذر خرمشاهی)، نویسنده و بازنویس آثار کودکان، سال ۱۳۰۰ در آبادی خرمشاه یزد به دنیا آمد. از کودکی همراه پدرش کشاورزی و باغبانی می کرد و پس از ۱۲ سالگی دو سال در مدرسه طلبگی درس عربی خواند. آنچه او می دانست از راه تحصیلات رسمی نبود. آذریزدی مدتی در چاپخانه علمی، کتابفروشی های «خاور»، «ابن سینا»، «امیرکبیر»، «بنگاه ترجمه و نشر کتاب»، روزنامه «آشفته» و روزنامه «اطلاعات» کار کرد و سال های سال به شغل غلط گیری نمونه های حروفچینی شده یا تصحیح کتاب مشغول بود. او از سال ۱۳۳۵ با نوشتن «قصه های خوب برای بچه های خوب» کار نویسندگی خود را آغاز کرد. «قصه های خوب برای بچه های خوب» مجموعه ای از قصه های بازنویسی یا بازآفرینی شده از متون ادبی قدیم فارسی چون کلیله و دمنه، مرزبان نامه، سند بادنامه، سیاست نامه، گلستان، مثنوی و آثار عطار است. جلد اول «قصه های خوب برای بچه های خوب» با الهام از قصه های اثر «انوار سهیلی» پدید آمد. آذریزدی توانست با جلد سوم «قصه های خوب برای بچه های خوب» در سال ۱۳۴۵ از یونسکو لوح تقدیر دریافت کند و جلد چهارم و پنجم همین کتاب از سوی شورای کتاب کودک در سال های ۱۳۴۵، ۱۳۴۶ به عنوان کتاب ویژه سال شناخته شد.

آذر یزدی صبح روز پنج شنبه ۱۸ تیر ماه ۱۳۸۸ در بیمارستان آتیه تهران در گذشت و در زادگاهش یزد به خاک سپرده شد. در سال ۱۳۹۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی، بنابر پیشنهاد شورای فرهنگ عمومی ۱۸ تیر را به عنوان روز ادبیات کودک و نوجوان در کشور اعلام کرد.

شیدا نوعی - کارشناسی ارشد فن آوری اطلاعات



کنه ها را له نکنید

بیماری تب خونریزی دهنده کریمه کنگو، یک بیماری همراه با خونریزی و تب شدید است که شیوع آن بیشتر در فصول گرم سال، همزمان با فعالیت ناقل این بیماری یعنی کنه ها می باشد. یکی از مهم ترین بیماری های منتقله از حیوان به انسان است. علائم تب کنگو و ظهور علائم بیماری بسته به راه انتقال آن متفاوت است.

یکی از راه های انتقال، از طریق گزش کنه می باشد که در فاصله زمانی ۱ تا ۳ روز بعد از گزش علائم بروز می کند. پس اگر در فصول گرم سال هوس سفر مخصوصا به مناطق روستایی را داشتید حواستان باشد که کنه ها را له نکنید!!!!

راه دیگر انتقال این بیماری، از طریق تماس با خون و ترشحات دام های آلوده شده به این بیماری است که معمولا بین ۱ تا ۷ روز علائم بروز می کند. با توجه به فرارسیدن عید قربان و افزایش ذبح دام در این ایام هوشیار باشید که در عید قربان، قربانی تب خونریزی دهنده کریمه کنگو نشوید.

با توجه به اینکه هیچ واکسنی برای انسان یا حیوان به منظور جلوگیری از تب کریمه کنگو وجود ندارد، به همین دلیل تنها راه جلوگیری از ابتلا، آگاهی از عوامل خطر و آموزش روش هایی برای کاهش خطر مواجهه با این ویروس است. اگر احتمال سر و کار داشتن با کنه یا خون و ترشحات حیوانات ناقل این بیماری را می دهید، حتما اقدامات ایمنی زیر در نظر بگیرید:

از مواد دافع حشرات روی پوست خود استفاده کنید، دستکش و لباس های محافظ بپوشید، از تماس با خون و مایعات بدن حیوانات یا افرادی را که علائم این بیماری را دارند پرهیز کنید، فرآورده های گوشتی را به مدت ۲۴ ساعت در یخچال نگه داری و سپس مصرف کنید، از ذبح دام ها در کوچه و خیابان پرهیز شود، کارکنان بهداشتی از اقدامات مناسب کنترل عفونت در برخورد با بیماران تب کریمه کنگو استفاده کنند.

در ادامه اگر سابقه برخورد با کنه و برخورد با خون یا ترشحات دام مشکوک به تب کریمه کنگو به همراه علائم (سردرد، تب شدید، سرگیجه، درد کمر یا گردن، درد مفاصل و دردهای عضلانی، دل درد، اسهال، استفراغ، چشم های قرمز و دردناک، فتوفوبیا) حساسیت به نور، صورت برافروخته، قرمزی و درد گلو، بروز لکه های قرمز روی سقف دهان یا گلو) را داشتید حتما به متخصص عفونی مراجعه کنید.

هما خورسندی - کارشناسی ارشد پرستاری سلامت جامعه

اگر می خواهید از کارتان لذت ببرید...

نحوه تعامل موثر در محل کار:

نحوه برخورد و رفتار صحیح در محیط کار چگونه است؟ آیا قوانینی برای رفتار صحیح در محیط کار وجود دارد؟ در هر محیطی آداب مخصوصی برای رفتار صحیح وجود دارد. محل کار نیز از این قاعده مستثنی نیست. ارتباط موثر در حفظ روابط مثبت در محیط‌های مختلف از محل کار گرفته تا خانه و دانشگاه اهمیتی کلیدی دارد. از آنجا که اکثر ما بیشتر وقت خود را با همکاران در محیط کار سپری می‌کنیم، اگر روابطی قوی و گسترده برقرار کنیم بهتر می‌توانیم در جهت رشد و پیشرفت حرکت کرده و وظایف خود را به شکلی مطلوب انجام دهیم. همچنین آگاهی از رفتارهای مناسب در محیط کار بسیاری از فشارهای روانی و استرس شغلی را کاهش می‌دهد.

برای برقراری ارتباط مناسب با همکاران در محیط کار چه نکاتی را باید توجه کنیم:

۱. احترام متقابل را فراموش نکنید

وقتی شما به افرادی که در محیط کار شما هستند احترام می‌گذارید، در واقع برای حضور آن‌ها، کارهای حاصل از حضورشان و همچنین ایده‌هایشان ارزش قائل می‌شوید و آن‌ها نیز متقابلاً برای شما و ایده‌هایتان ارزش قائل می‌شوند. در این حالت وقتی که با هم همکاری می‌کنید، به خوبی می‌توانید از راهکارهای مبتنی بر خرد جمعی، تفکر و خلاقیت گروهی برای توسعه کار خود بهره ببرید.

۲. از تنوع دیدگاه‌ها استقبال کنید

افرادی که روابط کاری خوبی با دیگران دارند، نه تنها افراد با دیدگاه‌های متفاوت با خود را می‌پذیرند بلکه از آن‌ها استقبال هم می‌کنند. به عنوان مثال وقتی که همکاران شما ایده‌ها و دیدگاه‌های متفاوتی ارائه می‌دهند، شما برایشان وقت می‌گذارید و به صحبت‌های آن‌ها گوش می‌دهید و نقطه نظرات آن‌ها را نیز در تصمیم‌گیری خود مدنظر قرار می‌دهید.

۳. مهارت‌های اجتماعی خودتان را ارتقاء دهید

روابط خوب توسط مهارت‌های برقراری ارتباط موثر آغاز می‌شوند. برای اینکه بتوانید با دیگران روابط خوشایندی داشته باشید، لازم است مهارت‌های اجتماعی خود را نظیر همکاری‌های گروهی، ارتباطات حرفه‌ای و تمرکز بر مشکلات و چالش‌ها و همچنین مهارت برقراری ارتباط موثر از جمله مهارت حل مساله، ارائه راهکارهای منطقی و منصفانه جهت برطرف کردن تنش‌ها، مهارت فن بیان، و برنامه ریزی را تقویت و ارتقا دهید. اگر به تقویت این‌گونه مهارت‌ها بپردازید، به راحتی می‌توانید با همه افرادی که تمایل دارید روابط بسیار خوبی داشته باشید.

۴. با همکارانتان وقت آزاد بگذارید

توصیه می‌کنیم بخشی از زمان کاری روزانه خودتان را به روابطتان با دیگران اختصاص دهید. حتی اگر شما فقط ۲۰ دقیقه وقت آزاد در روز داشته باشید، شاید بتوانید آن را به چهار بخش ۵ دقیقه‌ای تقسیم کنید و به‌طور مثال وقت استراحت یا وقت صرف نهار یا میان وعده به دفتر کاری یکی از همکاران بروید و احوال‌پرسی کنید. یا اینکه نهار را با یکدیگر صرف کنید. همچنین می‌توانید به پست‌های دوستان و همکارانتان در شبکه‌های اجتماعی پاسخ دهید (این نشان‌دهنده احترام متقابل شما به دوستانی هست که برای شما وقت گذاشته‌اند) و یا در یک زمان محدود مثلاً ۱۰ دقیقه‌ای یکی از همکارانتان را به صرف یک فنجان قهوه به دفتر کاری خودتان دعوت کنید.

۵. از دیگران قدردانی کنید

قدردانی خودتان را از افرادی که به شما کمک می‌کنند، به صورت واضح نشان دهید. هر شخصی، از رئیس شما تا آبدارچی و مسئول نظافت محل کار، انتظار دارد از کارهای او قدردانی شود. بنابراین وقتی افرادی در محل کار به شما کمک می‌کنند یا کاری را به خوبی انجام می‌دهند، از آن‌ها قدردانی کنید. این کار سبب ارتقاء سطح ارتباطات شغلی شما می‌شود.

۶. شنونده خوبی باشید

یکی از مهم‌ترین جنبه‌های ارتباط با همکاران در محیط کار، ارتباطات مؤثر است که گوش دادن فعال از جمله این مهارت‌هاست. وقتی زمانی را با فردی سپری می‌کنید، سعی کنید با تمام وجود آنجا حضور داشته باشید، حتی اگر صرفاً تعاملی ۹۰ ثانیه‌ای با او دارید. در صورت امکان، وقتی با دیگران صحبت می‌کنید، تلفن یا رایانه خود را کنار بگذارید. به حرف‌های او گوش دهید و از نظر احساسی هوشمند باشید و احساس او را درک کنید. با طرف مقابل خود ارتباط چشمی داشته باشید و به صورت کلامی یا غیرکلامی به او نشان بدهید که از صحبت با او خوشحال هستید. زمانی که وسط انجام کاری هستید ممکن است یکی از همکاران‌تان به سر میز کار شما بیاید، در این صورت نباید رفتار ناشایستی نداشته باشید، بهتر است با او صحبت کنید و درعین حال ناراحتی خود را از اینکه کار شما را متوقف کرده است، نشان دهید. از او پرسید که آیا می‌توانید به محض تمام شدن کارتان باهم صحبت کنید و در صورت موافقت او نیز، حتماً پس از اتمام کارتان به سراغ او بروید و با او صحبت کنید.

۷. برای کمک‌رسانی آماده باشید

برای همه گاهی پیش می‌آید که در محل کار خود احساس کنند آسیب‌پذیر هستند و به کمک نیاز دارند؛ مثلاً در شروع پروژه‌ای جدید، وقتی طرح پروژه برای آنها ناشناخت و باید تعریف شود، یا زمانی که در میانه راه مشکلی جدی پیش می‌آید یا وقتی در مراحل انتهایی پروژه با مشکلی مواجه می‌شوند. در هریک از این شرایط سعی کنید از این لحظات حساس و دشوار پیش آمده برای همکاران خود آگاه باشید و به آنها کمک کنید.

۸. رویدادهای مهم را به یاد داشته باشید

بدون شک همه دوست دارند مورد توجه قرار بگیرند و فراموش نشوند. علامت‌زدن تاریخ تولد همکارانتان روی تقویم یکی از کارهای ساده‌ای است که می‌توانید انجام دهید. اگر آنها برای شما کار می‌کنند یا نقش مهمی در محل کار برای شما دارند، بهتر است برای روز تولد آن‌ها کارت هدیه یا هدیه‌ای را تهیه کنید، برای اینکه فرصت کافی برای تهیه هدیه داشته باشید بهتر است یک هفته پیش از تاریخ تولد آنها را در تقویم خود علامت بزنید. همین کار را برای سالگردهای کاری نیز انجام دهید تا به همکاران خود بگویید زمانی را که وارد شرکت یا برای نخستین بار به گروه شما ملحق شده‌اند، گرامی می‌دارید.

۹. پاسخگویی و مسئولیت پذیری داشته باشید

نسبت به انتقادات و بازخوردها پذیرا باشید. به تعهدها و وعده‌های خود عمل کنید. مسئولیت اعمال و اقدامات خود را بپذیرید. در انجام وظایف مسئولیت پذیر باشید.

۱۰. صداقت و شفافیت داشته باشید

در هر شرایطی راستگو باشید حتی اگر باعث سنگین شدن کار و مسئولیت شما باشد. از شفافیت اقدامات خود هراس نداشته باشید. رقابت سالم با همکاران خود داشته باشید و از اشکال ناسالم آن بپرهیزید. به هر دلیلی وقایع، حقایق و دستورات را از همکاران خود مخفی نکنید و اجازه دهید همه از شرایط جدید و تغییرات آگاه شوند.

۱۱. منصف باشید

عادلانه رفتار کنید و سوگیری نداشته باشید. نظرات شخصی را در کار دخیل نکنید. خود محور نباشید و در تعامل با افراد دیگر و موقعیت باشید. نسبت به همکاران خود پذیرا باشید و فرصت‌ها را شریک شوید.

۲. آمادگی برای آموختن

از هر موقعیتی و از اطلاعات هر کسی چیز جدیدی بیاموزید. جلسات سخنرانی اختیاری و سمینارها که در محل کار برگزار می‌شوند را فرصتی برای آموختن بدانید. برای کارهای دیگر داوطلب شوید و از آن‌ها برای تشکیل شبکه افراد و تکمیل اطلاعات خود استفاده کنید. از دیگران حتی زیردست برای بازخورد گرفتن و پیشنهاد کمک بگیرید. از سوال کردن خجالت نکشید، اگر چیزی هست که نمی‌دانید از همکار خود بخواهید برایتان توضیح دهد.

۱۳. به جای نقد از شخصیت افراد، عملکرد افراد را نقد کنید

در زمان انتقاد، مؤدب و قابل اعتماد باشید. با دیگران همدلی کنید و در صورت اشتباه آن‌ها را سرزنش نکنید یا ترسانید و شخصیت آن‌ها را زیرسوال نبرید بلکه فقط به مشکل بپردازید.

۱۴. مشکلات را شخصی نکنید

تنها هنگامی انتقاد کنید یا آن را بپذیرید که بر مبنای عملکرد و نتایج باشد، نه بر اساس تصورات ذهنی خودتان. شما هیچ‌گاه قادر نخواهید بود انگیزه‌ی افراد را در انجام کارها ببینید فقط می‌توانید حاصل و نتیجه‌ی آن را ببینید. در نتیجه انتقاد تنها زمانی وارد است که بر اساس اطلاعات درست و به دور از احساس باشد. به بیان دیگر هنگامی که مورد نقد واقع شدید، حساس نشوید و در لاک خود فرو نروید. این طور تصور کنید که بازخوردها تنها خواهان بهبود شرایط موجود هستند نه تخریب شخصیتی شما.

۱۵. از سؤال کردن خجالت نکشید

بسیاری از کارکنان جدید، بیش از اندازه کم‌رو هستند و وقتی به مشکلی برخورد می‌کنند، از مطرح کردن آن خجالت می‌کشند. هر وقت به کمک نیاز داشتید، حتماً از کسی بخواهید تا کمکتان کند. درخواست کمک از دیگران (یا کارفرما) به‌ویژه در اولین روز کاری، اصلاً خجالت ندارد. بهتر است یک بار پرسید و با اطمینان کارتان را درست انجام دهید تا اینکه با شک و تردید در کاری تلاش کنید و بعد ببینید که آنچه انجام داده‌اید نادرست بوده است.

۱۶. مهارت گفت و گوی خود را بهبود ببخشید و آماده حل تعارضی‌ها باشید

مواجهه با اختلاف نظر و تعارض در رابطه با همکاران امری اجتناب ناپذیر است. در نتیجه همه افراد آن را تجربه می‌کنند. بسیار اهمیت دارد که بدانید چگونه می‌توانید با کمترین هزینه این تعارضات را حل و فصل کنید. بررسی‌ها نشان می‌دهد که هیچ چیز به اندازه یک گفت و گوی سالم و شفاف نمی‌تواند به شما کمک کند. در واقع به جای اینکه دائماً در ذهن خود برای یافتن چرایی بدرفتاری‌ها گمانه زنی کنید یا پشت سر دیگران در مورد رفتار آن‌ها صحبت نمایید، لازم است مهارت گفت و گوی مستقیم و موثر را بیاموزید. طبق این مهارت شما باید بتوانید با لحن و رفتاری عاری از پرخاشگری نگرانی‌هایتان را مطرح کنید و در مورد اختلافات پیش آمده مذاکره‌ای حرفه‌ای داشته باشید. اگر احساس می‌کنید مهارت چندان‌ی در این زمینه ندارید، مراجعه به روانشناس و روانپزشک، شرکت در کارگاه‌های آموزشی و مطالعه کتاب‌های خودیاری که در این زمینه تالیف شده‌اند از جمله گزینه‌هایی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند.

۱۷. انتظار نداشته باشید همه افراد رفتار معقولی داشته باشند

ممکن است در هر محیطی چند نفر وجود داشته باشند که الگوهای رفتاری مخربی از خود نشان داده و باعث آزار و ناراحتی دیگران شوند. این افراد اغلب توجهی نمی‌کنند که فرد مقابل آن‌ها چه ویژگی دارد؛ آن‌ها یاد گرفته‌اند که در برخورد با هر فردی با قلدری، زورگویی، توهین و مواردی از این قبیل رفتار کنند. در نتیجه انتظار نداشته باشید که محیط کاری‌تان کاملاً سالم باشد. در این شرایط بهترین کار این است که حد و مرزهای دقیقی در ارتباط با این افراد برای خود تعیین نمایید.

۱۸. انعطاف‌پذیری روانی‌تان را بالا ببرید

در محیط کاری شما با افراد گوناگون، رفتارهای مختلف و سلیق متنوعی رو به رو می‌شوید. در این شرایط اگر نتوانید قدرت‌پذیرش و انعطاف‌پذیری خود را بالا ببرید، نمی‌توانید ارتباطات گسترده‌ای برقرار کنید. این مسئله به خصوص در مشاغل که نیاز به روابط عمومی بالایی دارد بیش از هر جای دیگر خود را نشان می‌دهد. در این شرایط تمرین کنید دنیا را از دریچه چشم دیگران نگاه کرده و کمی با کفش‌های آن‌ها قدم بزنید. این تمرین به شما کمک می‌کند راحت‌تر دیگران را درک کنید و بیشتر به آن‌ها احترام بگذارید.

۱۹. در مورد خواسته‌ها و انتظاراتان شفاف سخن بگویید

بسیاری از مشکلاتی که در محیط شغلی پدید می‌آید به دلیل سوء تفاهماتی است که افراد در ارتباط با یکدیگر دارند. در مورد آنچه می‌خواهید شفاف باشید و خواسته‌هایتان را بی‌پرده اما محترمانه بیان کنید. ناتوانی در این باره باعث می‌شود در بسیاری از موارد احساس کنید که حق‌تان نادیده گرفته شده و در نتیجه همواره خشم و عصبانیت زیادی را در محیط کار با خود حمل نمایید.

۲۰. تعادل را حفظ کنید

برخی افراد به برقراری رابطه دوستانه با همکارانشان به صورت صفر و صد نگاه می‌کنند. در حقیقت یا با آن‌ها صمیمی نمی‌شوند یا روابط بسیار نزدیکی برقرار می‌کنند. بسیار اهمیت دارد که بتوانید حد تعادل را حفظ کرده و مرزبندی‌های منعطفی در ارتباط با همکاران خود داشته باشید. از خشک بودن بسیار زیاد یا داشتن روابطی فراتر از همکاری پرهیزید و تلاش کنید همواره تعادلی را در این میان برقرار نمایید.

منبع:

سایت روانشناسی ذهن نو

دکتر سوده تاجیک اسماعیلی، متخصص روانپزشک و فلوشیپ سایکوسوماتیک، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

کال جنی

سفر به ناشناخته‌ها، تفریح مورد علاقه افرادی است که حس کنجکاوی زیادی دارند. کنجکاوی باعث می‌شود مکان‌های جدیدی کشف کرده و رمز و راز مکان‌های اسرارآمیز را کشف کنید. سرزمین ایران پر است از مکان‌های عجیب که چشم انتظار بازدید گردشگران هستند. یکی از این مکان‌های شگفت‌انگیز، کال جنی در طبس است که مردم منطقه معتقدند در گذشته محل زندگی ارواح و جن‌ها بوده است. کال جنی یا دره جنیان منطقه‌ای رمزآلود در شهر طبس در استان خراسان جنوبی است؛ دره‌ای زیبا، وهم‌ناک و پر از شگفتی که یکی از جاذبه‌های طبیعی مهم ایران به شمار می‌آید و به گفته بومیان، محل زندگی جن‌ها و ارواح است. در این مقصد مرموز و جذاب می‌توانید به تماشای طبیعت بی‌نظیر یا تمدنی باستانی بنشینید و تجربه‌ای متفاوت در دل کویر به دست بیاورید.

کال جنی هشت کیلومتر طول دارد و با دیواره‌های بلند و پرشیب حیرت‌هر بیننده‌ای را بر می‌انگیزد. سه کیلومتر نخست رودخانه دره کال جنی از سنگ‌های آهکی پوشیده شده و دو کیلومتر میانی، شامل جاذبه‌های فرسایشی است. در سه کیلومتر پایانی نیز یک خشکه رود در بستر رسوبات آبرفتی وجود دارد. وزش نسیم خنک در این دره از بهترین ویژگی‌های کال جنی است؛ نسیمی که در این منطقه بیابانی، بهشتی بی‌بدیل به وجود آورده است. نام این پدیده طبیعی منحصر به فرد در سال ۱۳۹۶ با شماره ۳۵۰ در فهرست آثار طبیعی ملی ایران با نام دره جنی به ثبت رسیده است.

✍ شیدا نوعی- کارشناسی ارشد فن آوری اطلاعات

بازنچ پیش از که در حق عالم

منزلگه عشاق دل آگاه حسین است
بیراهه نرو ساده ترین راه حسین است
از مردم گمراه جهان راه مجوید
نزدیکترین راه به الله حسین است
عاشورا و تاسوعای حسینی تسلیت باد





شهادت نهمین اختر تابناک امامت، حضرت امام محمد تقی (ع)، جوادالائمه (ع) را تسلیت عرض می‌کنیم.

مراسم شهادت امام محمد تقی (ع) (جوادالائمه) در تاریخ پنجشنبه ۱۴۰۱/۰۴/۰۹ در محل نمازخانه مجتمع با حضور کارکنان و مسئولان برگزار گردید. در این مراسم مسئول نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در مجتمع حضرت رسول اکرم (ص) به پیرامون شیوه زندگی آن حضرت و احادیث و شهادت حضرت امام محمد تقی (ع) سخنانی را بیان نمودند.

روز کارمند

همه ساله در هفته دولت روز چهارم شهریور به روز کارمند اختصاص می‌یابد و در این روز به منظور تجلیل از کارگزاران دولت و ارج نهادن به خدمت آنها، با تبیین ملاک های انتخاب، کارمندان نمونه به عنوان نمایندگان خیل عظیم کارکنان نظام اداری در اقصی نقاط کشور، انتخاب و مورد تشویق و تقدیر قرار می‌گیرند.

کارمند کیست؟

کارمند به شخصی گفته می‌شود که به ازای انجام کار فکری در دستگاهی اداری، حقوق دریافت می‌کند و بناست که به طور درازمدت اشتغال داشته باشد. وضعیت مادی کارمندان و منزلت اجتماعی آنان با تحولات اقتصادی و اجتماعی نوسان دارد. کارمندی در مفهوم جدید با رشد سرمایه‌داری و پس از انقلاب صنعتی شکل گرفت. دانشگاه‌های غرب که تامین‌کننده نیاز جریان تولید صنعتی بودند، تربیت کارمندان را بر عهده گرفتند. هرچند جامعه‌شناسان مارکسیستی اصولاً قائل به وجود قشری به نام کارمند نیستند و جامعه را به دو طبقه کارگر و سرمایه‌دار تقسیم می‌کنند. اما جامعه‌شناسان سرمایه‌داری قشر کارمند را یکی از طبقات چندقابله می‌دانند که از طبقات متوسط است.

منشاء پیدایش کارمندان را باید در دربارها جستجو کرد که پادشاهان افراد خاصی را که دارای مهارت‌های لازم بودند بطور درازمدت استخدام می‌کردند تا با توانایی‌های خاص خود امور کشور را اداره کنند.

با گسترش جامعه صنعتی شمار کارمندان به سرعت افزایش یافت، تا جایی که کارمندان به اهمیت اجتماعی، سیاسی و اقتصادی قابل توجهی رسیدند و علاوه بر دریافت حقوق مناسب، به پست‌های اجرایی متناسب رسیدند.

شغل کارمندی در مفهوم جدید با رشد سرمایه‌داری و پس از انقلاب صنعتی شکل گرفت.

جایگاه کارمند در اسلام

در اسلام، منزلت اجتماعی به عنوان موهبت و امانت الهی در اختیار کارمندان و کارگزاران قرار می‌گیرد تا برای رفع محرومیت‌ها و گرفتاری‌ها از امور جامعه به کار گرفته شود. از این رو، امام علی علیه السلام به یکی از کارگزاران خود چنین می‌گوید: کاری که به عهده توست، طعمه نیست، امانتی است که بر گردنت نهاده اند.

بنابراین، اگر کارمندان و کارگزاران نظام اسلامی با انگیزه‌های الهی، امانت‌داری و خدمت‌رسانی به مردم در جایگاه خود قرار گرفته اند، باید شکرگزار پروردگار بزرگ باشند؛ زیرا در جایگاهی هستند که می‌توانند خاطری را شاد کنند، غمی را بزدایند، بی‌پناهی را پناه دهند و مظلومی را یاور باشند و به این ترتیب، زمینه رشد و تعالی خود را فراهم سازند. رسول خدا صلی الله علیه و آله در این باره می‌فرماید: «وقتی خداوند برای بنده ای نیکی خواهد، حاجت مردم را در دست او قرار می‌دهد»

مشکلات نظام اداری

روز کارمند بیش از آنکه از جهت فرمایشی و شعاری حائز اهمیت باشد فرصتی است مناسب برای تبیین جایگاه و رفع مشکلات کارمندان. از آنجا که کارمندان با دلسوزی و حسن نیت وقت خود را صرف خدمت به مردم و نظام می‌کنند دولت باید توجه ویژه ای نسبت به آنان مبذول دارد و با طراحی برنامه‌های صحیح بیشترین استفاده را از این نیروی صادق و زحمتکش جهت پیشبرد اهداف خود ببرد.



منابع :

fa.wikipedia.org
vista.ir

علی حیدری

زیبا زرگرزاده کارشناس پرستاری

از سال ۱۳۷۸ در بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)
مشغول به کار هستم و ۲۳ سال سابقه کار دارم.



سابقه کاریتان را بفرمایید:

یک سال در بخش ژنیکولوژی و ۱۷ سال در بخش NICU به عنوان پرستار و هم اکنون نیز ۵ سال به عنوان سرپرستار بخش NICU مشغول بکار هستم.

علاقه مندی:

عاشق هنر از جمله نقاشی و طراحی و مادر یک فرزند می باشم.

دانشگاه:

اعتراف می کنم که نوشتن و سخن گفتن در مورد پرستار و پرستاری قلمی و زبان بسیار قوی می خواهد هر چند که واژه ها هم در این مورد کم می آورند ولی پرستار NICU، پرستاری آمیخته با عشق و هنر است.

قطعاً بستری شدن نوزاد در بخش NICU بسیار ناخوشایند است و تولد نوزاد نارس به دلیل عدم آمادگی فیزیکی عاطفی و روانی والدین برای ورود یک نوزاد نارس نگرانی های بسیاری ایجاد میکند که وظیفه پرستار NICU را دوچندان میکند.

خاطرات کاری:

به دلیل بستری شدن طولانی مدت بسیاری از نوزدان خاطرات تلخ و شیرین زیادی به همراه دارد و شیرین ترین قسمت پرستاری NICU زمانی است که نوزادان با حال خوب به آغوش والدین برمیگردند و پس از چندین سال مجدداً برای دیدن پرستاران NICU در مناسبت های شخصی خودشان (از جمله تولد، شروع سال تحصیلی، قبولی دانشگاه و جشن ازدواج) مراجعه میکنند.

و تلخ ترین قسمت ماجرا زمانی است که والدین و آخرین تجربه فرزند آوری را دارند و ما به دلیل حال بد نوزاد مجبوریم خبر مشکلات حاد و غیر قابل درمان و یا فوت نوزادشان را بدهیم.

یک عمر کبودی

بیماری هموفیلی یک اختلال خونریزی دهنده ارثی وابسته به جنس که در افراد مذکر دیده می شود.

در این بیماران به علت کمبود فاکتور ۸ یا ۹ انعقادی خونریزی خود به خودی و کبودی ایجاد می شود.

شدت هموفیلی در کودکان و افراد مبتلا به هموفیلی بستگی به میزان کمبود فاکتور دارد. در بیماران با سطح فاکتور کمتر از یک درصد چهار خونریزی خود به خودی و شدید در مفاصل بزرگ می شود و در بیماران متوسط با سطح ۱ تا ۵٪ از فاکتور انعقادی، با ضربات دچار کبودی خواهد شد و در موارد خفیف با سطح فاکتور ۵-۳۰٪ معمولاً به دنبال اعمال جراحی یا ضربات شدید خونریزی رخ می دهد.

هموفیلی یک بیماری کاملاً ارثی و ژنتیکی بر روی کروموزوم X می باشد و از طریق وراثت به فرزندان پسر از مادران ناقل منتقل می شود لذا شناسایی مادران ناقل برای پیشگیری از تولد کودکان مبتلا به هموفیلی ضروری است.

علایم و نشانه های هموفیلی بیشتر به صورت خونریزی در مفاصل و سایر نقاط بدن مانند پوست، عضلات، بافت نرم، دهان، لثه، محل واکسیناسیون، بینی و بعد از اعمال جراحی مانند ختنه و... می باشد.

کودکان مبتلا به هموفیلی معمولاً در یک سال اول زندگی با خونریزی در مچ دست و پا و کبودی مراجعه می کنند که بعد از درمان با فاکتورهای انعقادی بهبود پیدا می کنند و بعد از یک سال تحت درمان پیشگیری با فاکتورهای انعقادی برای جلوگیری از خونریزی قرار می گیرند.

پرستاران آگاه به مشکلات هموفیلی از نیازهای اصلی بخش سلامت برای مدیریت و درمان این بیماران می باشند.

مسائل روحی و جسمی کودک بسیار با اهمیت است. اگر مراقبت ها و توصیه های حمایتی توسط پرستاران و پزشکان دقیق رعایت شود این کودکان احساس خوبی دارند و مانند کودکان دیگر به فعالیت های اجتماعی خود ادامه می دهند با پیشرفت درمانها و شروع داروهایی مانند فاکتورهای انعقادی نو ترکیب طولانی اثر در بیشتر بیماران خونریزی به حداقل موارد رسیده است و امید به زندگی بهتر بدون معلولیت در این بیماران افزایش یافته است.

دکتر محمد فرانش - فوق تخصص انکولوژی اطفال

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

از سیرتا پیاز بیماری واریس



واریس
تار عنکبوتی

واریس با هر وسعت و شدتی که باشد باید درمان شود چرا که سیر بیماری به طرف شدت بیشتر و خطر عارضه شدن بصورت خونریزی، ایجاد لخته، ایجاد لکه های قهوه ای، زخم و یا تورم پاها می باشد. درمان در مراحل ابتدایی راحت تر، سریعتر، کامل و دائمی است. اگر واریس در مرحله اول درمان نشود و به مرحله عوارض آن برسد درمان مشکل تر بوده و ممکن است تمام علائم و عوارض برطرف نشود.

واریس بیماری است که در طی آن سیاهرگ ها (وریدها) گشاد، طویل و مارپیچی می شوند. کار سیاهرگ ها بازگرداندن خون بدون اکسیژن از اندام های بدن به قلب است. این مشکل به طور عمده در دیواره ی سیاهرگ پاها دیده می شود. سیاهرگ ساق پا کار دشوارتری دارند، چرا که باید خون را در مسیری طولانی، در خلاف جهت جاذبه زمین به سمت قلب برانند. در سیاهرگ ها دریچه های یک طرفه ای قرار دارند که کار آنها پیشگیری از بازگشت خون به پایین است. اگر این دریچه ها کار خود را به خوبی انجام ندهند، خون به پایین باز می گردد و در سیاهرگ ها تجمع می یابد و سبب تورم آنها می شود. واریس هنگامی رخ می دهد که این دریچه ها دچار نارسایی شده باشند و به فعالیت طبیعی خود ادامه ندهد.

واریس یک بیماری شایع است بطوری که ۱۰ تا ۲۰ درصد افراد جامعه به این بیماری مبتلا هستند. بسیاری از مردم در خانواده خود این مشکل را دارند. احتمال بروز واریس در زنان چند برابر مردان است.

انواع واریس

بر اساس شدت بیماری واریس تار عنکبوتی، واریس مویرگی و واریس طنابی ممکن است ایجاد شود.

واریس تار عنکبوتی، وریدهای کوچکتر هستند و شبیه تارهای عنکبوت به نظر می رسند و رنگ آنها آبی یا قرمز است. قطر اینها کمتر از یک میلیمتر بوده و به سطح پوست نزدیک است.

واریس مویرگی قطر یک تا سه میلیمتر داشته و در زیر پوست قرار دارد.

واریس طنابی قطر بزرگ از سه میلیمتر داشته و به رنگ آبی تیره یا ارغوانی هستند و به صورت پرپیچ و خم دیده میشوند. بزرگ ترین و طولانی ترین ورید سطحی، ورید صافن بزرگ است که از سمت داخلی مچ پا وارد کشاله ران می گردد. این وریدها ظاهر بد شکل دارند. گاهی اوقات این وریدها متورم می شوند و حین تماس حساس هستند.

عدم کارایی دریچه ها و گشاد شدن وریدها مانع جریان خون می شود که در این صورت باعث تورم ناحیه، خارش پوست، درد در ناحیه مبتلا و مستعد ایجاد لخته می شوند

اگر واریس تنها در افراد مسن رخ نمی دهد، چه کسانی به واریس مبتلا می شوند؟

تصور غلط رایج، مبنی بر اینکه فقط افراد مسن دچار واریس می شوند، بسیار منطقی به نظر می رسد، زیرا با افزایش سن، رگ ها و دریچه ها نیز پیر و ضعیف می شوند.

عوارض ناشی از عدم درمان واریس چیست؟

حقیقت این است که، حتی یک زن ۲۰ ساله نیز می تواند به واریس مبتلا شود. برخی افراد، با احتمال بیشتری به واریس مبتلا می شوند و سن تنها یکی از عوامل ایجاد کننده آن است. در اینجا، گروه های دیگری از افراد، که ممکن است مستعد ابتلا به واریس باشند، آورده شده است:

مردان و زنان بالای ۴۰ سال

حدود ۲۲ میلیون زن در سنین ۴۰ تا ۸۰ سالگی به واریس مبتلا هستند. تصور می شود که هورمون های زنانه در ابتلا به این بیماری نقش دارند. در واقع، زنان، با اینکه بیشتر در معرض خطر ابتلا به واریس قرار دارند، تنها کسانی نیستند که به آن مبتلا می شوند. در بین مردان ۴۰ تا ۸۰ سال، ۱۱ میلیون نفر مبتلا به واریس هستند.

زنانی که از داروهای هورمونی استفاده می کنند

احتمال خطر ابتلا به واریس، در زنانی که از قرص های جلوگیری از بارداری، یا درمان جایگزینی هورمون استفاده می کنند، که گاهی برای کمک به علائم یائسگی تجویز می شود، بالاتر است.

افرادی که دارای سابقه خانوادگی قوی هستند

یکی از بزرگترین عواملی که بر سلامت رگها تأثیر می گذارد ژنتیک است. اگر شما مستعد ابتلا به واریس هستید، حتی در سنین جوانی نیز احتمال دارد آسیب ببیند. اگر سایر اعضای خانواده شما به واریس هستند، احتمالاً شما نیز به آن مبتلا خواهید شد. زیرا تصور می شود که نشت دریچه، یک وضعیت ارثی است.

افراد مبتلا به اضافه وزن یا چاقی

افزایش وزن فشار بیشتری بر دریچه ها و دیواره عروق وارد می کند و احتمال ایجاد واریس را افزایش می دهد. در حالی که وریدهای واریسی ممکن است در هر فردی ایجاد شوند، افراد دارای اضافه وزن یا چاق به طور قابل توجهی بیشتر به آن ها مبتلا می شوند و بیماران چاق معمولاً از علائم شدیدتری نسبت به سایر بیماران رنج می برند. شما در مقاله رابطه بین وزن و وریدهای واریسی می توانید اطلاعات لازم را به دست آورید.

افراد با سابقه لخته شدن خون یا آسیب به ورید

هرگونه آسیب به ورید، توسط ضربه یا وجود لخته خون، می تواند به دریچه ها و دیواره عروق آسیب برساند و احتمال تبدیل ورید به واریس را ایجاد نماید.



واریس مویرگی

واریس طنابی

افرادی که مشاغل کم تحرکی دارند

اگر یک کار پشت میزی دارید که برای مدت طولانی باید بنشینید، ممکن است دچار واریس شوید. عضلات پاها نقش مهمی در حرکت خون به جلو دارند، اما وقتی مدت طولانی می‌نشینیم یا می‌ایستیم، از کمک رسانی عضلات به حرکت دادن خون بر خلاف نیروی جاذبه، جلوگیری می‌کنیم.

افرادی که ایستاده کار می‌کنند

کارگران رستوران، معلمان، مهمانداران و پستچی‌ها، تنها برخی از مشاغلی هستند که باید به مدت طولانی سر پا بایستند. درست مانند نشستن، ایستادن طولانی مدت نیز می‌تواند باعث ایجاد فشار بر وریدها و افزایش احتمال ابتلا به واریس شود.

زنان باردار

در دوران بارداری، جنین در حال رشد، روی وریدهای زیر شکم قرار می‌گیرد، که این امر می‌تواند میزان تجمع خون در پاها را افزایش دهد. به طور معمول، واریس در بارداری، پس از تولد کودک از بین می‌رود.

حتی اگر به هیچ یک از این گروه‌های پر خطر تعلق ندارید، باید برخی از عوامل خطر ایجاد کننده واریس را بشناسید زیرا هنوز هم احتمال ابتلا به واریس وجود دارد. بعضی از خانم‌ها، فکر می‌کنند رگ‌های واریسی جذاب یا خوشایند نیستند. اما در واقع عوارضی، مهمتر از زیبایی رگ‌های واریسی وجود دارد که باید از آنها آگاه باشید.

از به وجود آمدن همگی رگ‌های واریسی و عنبوتی نمی‌توان پیشگیری کرد. اما چندین گام برای پیشگیری از واریس وجود دارد که می‌تواند شانس تشکیل وریدهای جدید واریسی و عنبوتی را کاهش دهد. این اقدامات همان چیزهایی هستند که می‌تواند به رفع ناراحتی ناشی از وریدهای واریسی فعلی شما کمک کند:

جهت محافظت از پوست خود در برابر نور خورشید و محدود کردن وریدهای عنبوتی صورت، کرم ضد آفتاب بزنید.

جهت افزایش استقامت پاهایتان، بهبود گردش خون و استقامت مویرگ‌ها به‌طور منظم ورزش کنید. روی تمریناتی مثل پیاده‌روی و دو تمرکز کنید که پاهایتان را درگیر می‌سازند.

وزنتان را کنترل کنید تا مانع وارد شدن فشار زیاد بر پاهایتان شوید، این کار برای پیشگیری از واریس موثر است.

هنگام نشستن، پاهایتان را به مدت طولانی روی پای دیگر نیندازید. ممکن است بدین طریق به پاهایتان آسیب بزنید. حتی یک آسیب جزئی می‌تواند خطر ابتلا به واریس را افزایش دهد.

پاهایتان را بالا ببرید: به هنگام دراز کشیدن و استراحت، پاهایتان را بالا بگذارید تا به برداشته شدن فشار از روی زانو و کف پا و بازگشت خون به قلبتان کمک کنید. این کار (بالا بردن پا) فشار وارده بر وریدها و پوست را کاهش می‌دهد و احتمال ضعیف شدن آنها را کاهش می‌دهد.

به مدت طولانی نایستید و بنشینید: اگر باید برای مدت طولانی بایستید، وزنتان را هر چند دقیقه یکبار از پای به پای دیگر بپردازید. اگر باید برای مدت طولانی بنشینید، هر ۳۰ دقیقه یکبار بایستید، در اطراف بگردید یا پیاده‌روی کوتاهی کنید.

جوراب ساق بلند الاستیکی ضد واریس بپوشید و از پوشیدن لباس‌های تنگ که باعث منقبض شدن جمع شدن عضلات کمر، کشاله‌ی ران، پا می‌شوند، خودداری کنید.

از پوشیدن کفش پاشنه‌بلند به مدت طولانی خودداری کنید. کفشی با پاشنه کوتاه‌تر می‌تواند به تقویت عضلات ساق پا کمک کند تا خون از طریق رگ‌هایتان حرکت کند.

شکی نیست که عروق واریسی دردناک و ناخوشایند هستند. این عروق معمولاً به دلیل آسیب‌دیدگی یا ضعف دریچه‌ها یا ابتلا به بیماری‌های دیگر دچار واریس می‌شوند. همچنین عوامل مختلفی وجود دارند که احتمال ابتلا به مشکلات عروقی را افزایش می‌دهند. برخی از این فاکتورها عبارتند از عوامل ژنتیکی، چاقی و بارداری. خبر خوب این که مطالعات نشان می‌دهد می‌توان از ابتلا به واریس جلوگیری کرد. کاهش چند کیلوگرم از وزن بدن می‌تواند فشار را از روی عروق بردارد. همچنین، آنچه شما می‌خورید نیز بر عروق شما تأثیر دارد. به عنوان مثال، یک رژیم غذایی کم‌نمک به جلوگیری از تورم کمک می‌کند. به علاوه، مصرف برخی غذاها ممکن است خطر احتمال ابتلا به عروق واریسی را کاهش دهند.

فیبر بیشتری مصرف کنید

مصرف فیبر برای حفظ تعادل در تغذیه و عملکرد مناسب سیستم گوارش از اهمیت زیادی برخوردار است. مصرف این ماده به کاهش احتمال ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند افزایش کلسترول که بر سیستم عروقی شما تأثیر می‌گذارد کمک می‌کند.

یک رژیم غذایی سرشار از فیبر به حفظ وزن سالم و جلوگیری از ابتلا به عروق واریسی کمک می‌کند.

از غلات فیبردار استفاده کنید تا اگر زن هستید میزان ۲۱ تا ۲۵ گرم و اگر مرد هستید، ۳۰ تا ۳۸ گرم فیبر در روز به بدن شما برسد.

آرد کندم کامل را جایگزین آرد سفید کند زیرا حاوی تمام ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین‌ها و فیبرهایی است که در خود غله وجود دارند.

به جای میان وعده‌های شیرین، میوه بخورید؛ مصرف آنتی اکسیدان‌ها باعث تقویت عروق شما شده و فیبر بیشتر به حفظ وزن و سیر نگه داشتن شما به مدت طولانی‌تر کمک می‌کند.

منابع عالی دیگر برای تأمین فیبرهای غله‌ای عبارتند از جو دو سر، جو، برنج قهوه‌ای و پاپ کورن

آب بیشتری بنوشید

آب بیشتری بنوشید برای جلوگیری از ابتلا به واریس

حفظ آب بدن به کاهش علائم ابتلا به واریس کمک می‌کند. آب یک بخش مهم از رژیم غذایی است به خصوص اگر شما مقادیر کافی فیبر نیز مصرف کنید. آب به فیبر کمک می‌کند که سیستم بدن شما را شستشو داده و هر گونه کرامپ یا نفخ را برطرف سازد.

روز خود را با نوشیدن یک لیوان آب شروع کنید - یک لیوان پر آب همراه به صبحانه بنوشید.

همیشه یک بطری آب در کنار خود، روی میز، در اتومبیل و در هنگام پیاده‌روی داشته باشید.

به آن طعم و چاشنی اضافه کنید تا بهتر شود - سعی کنید برش‌هایی از پرتقال، برگ نعنا، لیمو یا خیار به آن اضافه کنید.

سدیم کمتری مصرف کنید

مصرف غذاهای شور باعث احتباس آب در بدن می‌شود و احتمال آسیب‌دیدگی عروق را نیز افزایش می‌دهد. با کاهش مصرف سدیم و افزایش مصرف آب، میزان مایعات در بافت‌های بدن شما به تعادل خواهد رسید.

سعی کنید با مطالعه دقیق برچسب مواد غذایی مصرفی، مقدار دریافت روزانه نمک را کنترل کنید. سدیم فقط در نمک سفره وجود ندارد بلکه در سوپ‌های کنسروی، غذاهای آماده، تزیینات سالاد، سس‌ها، غذاهای یخ‌زده و فست فودها نیز یافت می‌شود.

از مصرف بیسفنول آ پرهیز کنید

برای این که پاهای شما سالم و جوان‌تر به نظر برسند باید از برخی مواد شیمیایی نامطبوع دوری کنید. بیسفنول آ یک ماده شیمیایی مشابه استروژن است که در پلاستیک سخت یافت می‌شود. پلاستیک حاوی بیسفنول آ برای تولید قوطی‌ها و بطری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند بنابراین غذاهای کنسرو شده موجود در سوپ‌مارکت‌ها با بیسفنول آ بسته‌بندی شده‌اند مگر این که روی بسته‌بندی آن‌ها چیز دیگری قید شده باشد. استروژن با افزایش احتمال ابتلا عروق عنبوتی ارتباط دارد.

از میوه‌های رنگی استفاده کنید.

بیوفلانوئیدها، پیگمنت‌هایی که به گل‌ها و میوه‌ها رنگ می‌دهند را تأمین می‌کند و همچنین به دلیل آنتی اکسیدان فراوان و خاصیت ضدالتهابی باعث کاهش عروق واریسی و تورم شده و کلاژن را (بافت همبند) را در دیواره عروق افزایش می‌دهند. این ماده اثر تثبیت‌کنندگی در عروق دارد و بر جریان خون اثر مثبت می‌گذارد زیرا یک دیواره قوی‌تر باعث گردش بهتر جریان خون می‌شود میوه‌ها و سبزیجات تازه اولین انتخاب برای دریافت بیوفلانوئیدها در رژیم غذایی هستند. در اینجا به برخی منابع این ماده مغذی و مهم اشاره می‌کنیم:

فلغل قرمز یا فلغل دلمه‌ای
توت فرنگی
میوه‌های خانواده مرکبات
کلم بروکلی
جوانه
میوه‌های گرمسیری مانند انبه، پاپایا
سیر
اسفناج
انواع چای

غذاهای سرشار از ویتامین همیشه به شکل خام مؤثرتر هستند. نسبت به تفاوت بین خرید و مصرف محصولات تازه و مصرف غذاهای کنسروی یا فراوری‌شده هشیار باشید. همیشه از میوه‌ها و سبزیجات تازه و رنگی استفاده کنید زیرا وجود آن‌ها در رژیم غذایی به سلامت شما کمک می‌کند.

دکتر علی صابری- فوق تخصص جراحی عروق
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

مرکز مولانا محمد اعلی مولا

دهه امامت و ولایت

فاصله طلایی عید قربان روز نبوت عشق و تسلیم تا عید غدیر، عید کمال دین، به شایستگی دهه مبارک امامت و ولایت نامگذاری شده است.

بمناسبت دهه ولایت و همچنین ولادت امام هادی (ع) مراسمی در نمازخانه مجتمع برگزار گردید که در این مراسم ابتدا زیارت عاشورا قرائت شد و سپس حجت الاسلام برفی در رابطه با روز غدیر به سخنرانی پرداختند. سپس به قید قرعه به ۱۵ نفر از شرکت کنندگان جوایز نقدی اهدا شد و در انتها از حاضرین در جلسه پذیرایی به عمل آمد.

قطره قطره خون تو لحظه لحظه زندگی من

۴ ژوئن، به منظور قدردانی از اهدا کنندگان خون و آگاهی بخشی به مردم در خصوص اثرات مثبت این کار، از سوی سازمان بهداشت جهانی، جامعه بین المللی انتقال خون، انجمن بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر و اتحادیه بین المللی سازمان‌های اهداکنندگان خون به عنوان روز جهانی اهدای خون نامیده شده است.

این روز به مناسبت سالروز تولد کارل لنداشتاینر کاشف گروه‌های خونی و برنده جایزه نوبل در سال ۱۹۳۰ انتخاب شد.

اهدای خون چیست؟

اهدای خون هنگامی رخ می‌دهد که یک فرد سالم به طور داوطلبانه مقدار مشخصی از خون خود را در یک مرکز انتقال خون هدیه می‌کند. خون اهدا شده پس از انجام آزمایش‌های غربالگری و تأیید سلامتی به منظور تهیه فراورده‌های خونی مورد استفاده قرار می‌گیرد، یا از طریق بانک خون مراکز درمانی به افراد دیگر تزریق می‌شود.

مقدار اهدای خون

حجم خون جمع‌آوری شده در اکثر کشورها، ۴۵۰ میلی لیتر یعنی کمتر از ۱۰ درصد حجم کل خون است (یک فرد بالغ به طور متوسط ۴/۵ تا ۵/۵ لیتر خون دارد). در بعضی کشورها ۲۵۰ میلی لیتر خون گرفته می‌شود. بدن انسان مایع از دست رفته را بین ۱۲ تا ۲۴ ساعت جبران می‌کند. گاهی این زمان تا ۳۶ ساعت هم طول می‌کشد میزان گلبول قرمز خون از دست رفته ظرف مدت ۳ هفته جایگزین می‌شود و میزان آهن خون طی مدت ۸ هفته جایگزین می‌شود.

مصرف کنندگان خون در ایران

مصرف کنندگان اصلی خون و فرآورده‌های آن در ایران شامل بیماران تالاسمی، بیماران مبتلا به انواع هموفیلی، بیماران دیالیزی، بیماران نیازمند به جراحی‌های بزرگ (مثل جراحی قلب، کلیه، مغز استخوان و زنان)، مبتلایان به بیماری‌های خونریزی دهنده، نوزادان مبتلا به زردی ناشی از ناسازگاری خون مادر و جنین، پیوند اعضا، سوختگی‌های شدید، کم‌خونی‌های مزمن و انواع سرطان به ویژه در مرحله شیمی درمانی هستند.

انتقال خون و فرآورده‌های خونی سالانه جان میلیون‌ها نفر را نجات می‌دهد. این می‌تواند به بیمارانی که از شرایط تهدید کننده زندگی رنج می‌برند کمک کند زندگی طولانی‌تر و با کیفیت زندگی بالاتری داشته باشند و از روش‌های پیچیده پزشکی و جراحی پشتیبانی می‌کند. همچنین نقش حیاتی در مراقبت‌های مادران پس از زایمان دارد. دسترسی به خون و فرآورده‌های خونی ایمن و کافی می‌تواند به کاهش میزان مرگ و میر و ناتوانی ناشی از خونریزی شدید در هنگام زایمان و پس از زایمان کمک کند.

در بسیاری از کشورها، عرضه کافی خون سالم وجود ندارد و خدمات خون با چالش در دسترس قرار دادن خون کافی و همچنین تضمین کیفیت و ایمنی آن مواجه است.

تأمین کافی فقط از طریق اهدای منظم خون توسط اهداکنندگان داوطلبانه خون بدون دستمزد تضمین می‌شود. هدف WHO این است که همه کشورها تا سال ۲۰۲۰ تمام ذخایر خون خود را از اهداکنندگان داوطلبانه بدون دستمزد دریافت کنند. در سال ۲۰۱۴، ۶۰ کشور ذخایر خون ملی خود را بر اساس ۹۹ تا ۱۰۰ درصد اهدای خون داوطلبانه بدون دستمزد دارند، در حالی که ۷۳ کشور هنوز عمدتاً به خانواده و خانواده وابسته هستند و یا پول به اهدا کنندگان پرداخت می‌شود.

اعظم اعرابی- کارشناسی ارشد علوم آزمایشگاهی

عمارت سرای روشن

وقتی در خیابان ناصرخسرو قدم می زنید حتما عمارت سرای روشن نظر شما را جلب می کند. اگر در مقابل این بنا بایستید بی شک محو هیبت و نمای منحصر به فردش خواهید شد.

سرای روشن یکی از قدیمی ترین پاساژهای تهران است که ساخت آن به سال ۱۳۱۱ خورشیدی برمی گردد.

وجود فرشته های نیمه برهنه در این مکان خبر از تاثیر معماری اروپایی در دوره پهلوی می دهد. وجود اهورا مزدا که نماد دوره هخامنشیان است در این ساختمان نشان دهنده معماری سنتی ایرانی است. تزیینات ستون ها و مجسمه ها که الهام گرفته از معماری باروک است بیانگر معماری اروپایی به کار رفته در ساخت سرای روشن می باشد.

کاشی کاری های سنتی که مخصوص هنر ایرانی است به بهترین شکل در این بنا به کار رفته تا به عنوان نماینده معماری ایرانی در زیباسازی بنا سنگ تمام گذاشته باشد.

این معماری باشکوه که پس از مدتی تخریب شد توسط یکی از معروف ترین مهندسين یعنی مهندس صفامنش در دهه هفتاد احیا و بازسازی شد و چهره زیباتری را به خود گرفت. بنا که محصول تلفیق معماری مدرن و سنتی است جلوه خاصی را به خیابان ناصرخسرو بخشیده است.

شیدا نوعی- کارشناسی ارشد فن آوری اطلاعات



نمیخوام تنها باشم!

۱۱ جولای، مصادف با روز جهانی جمعیت است. هدف از نام گذاری این روز آگاهی از مسائل مرتبط با جمعیت، توجه به ضرورت و اهمیت این مسأله، افزایش آگاهی مردم درباره لزوم فاصله گذاری مناسب و بهداشت مادران است.

روز جهانی جمعیت

از سال ۱۳۹۳ با توجه به اهمیت مقوله جمعیت در اقتدار ملی و با توجه به پویندگی، بالندگی و جوانی جمعیت کنونی به عنوان یک فرصت و امتیاز و در جهت جبران کاهش نرخ رشد جمعیت و نرخ باروری در سال های قبل از آن، سیاست های کلی جمعیت ابلاغ و روز ملی جمعیت در تقویم رسمی جمهوری اسلامی ایران ثبت شد.

به گفته دیپارتمان امور اقتصادی و اجتماعی سازمان ملل متحد، "اگرچه سرعت رشد جمعیت جهان در دهه های آینده رو به کاهش خواهد بود، جمعیت جهان احتمالاً در سال ۲۰۵۰ بین ۲۰ تا ۳۰ درصد بیشتر از سال ۲۰۲۰ خواهد بود." سرمایه گذاری در برنامه ریزی برای خانواده، منجر به توسعه اقتصادی، رفاه و پیشرفت جوامع است. این هدف از طریق سرمایه گذاری در آموزش زنان برای افزایش سطح آگاهی و ارتقاء سلامت آنان تحقق می یابد. در بسیاری از نقاط جهان، به دلیل عدم دسترسی مادران به اقدامات مناسب برای پیشگیری از بارداری و نظارت بر وضعیت بهداشتی، رشد جمعیت غیرقابل کنترل شده است. روز جهانی جمعیت به ما یادآوری می کند که چنانچه برای کنترل جمعیت، اقدام جدی به وقوع نپیوندد، با نرخ فعلی رشد جمعیت و مشکلات اجتماعی که به دنبال آن پیش می آید، منابع پایه و حیاتی موجود، برای پاسخ گویی به این تقاضای روزافزون، کافی نخواهد بود.

افزایش جمعیت، می تواند هم فرصت و هم تهدید باشد. جمعیت دارای رفاه و توانمند، برای هر کشور فرصت است، در غیر این صورت، افزایش جمعیت می تواند به هر کشوری آسیب برساند. جمعیت سالم، تحصیل کرده و مولد می تواند به شکستن چرخه فقر کمک کند و در رویارویی با چالش های فردی و اجتماعی بیشتر انعطاف پذیر باشد. دسترسی به آموزش، خدمات بهداشتی، از جمله سلامت باروری و تنظیم خانواده از جمله عواملی هستند که می تواند به تقویت توان بالقوه جمعیت در مقابل تمام چالش ها و استفاده از فرصت های اقتصادی نوظهور، کمک کنند. امروزه، وضعیت بحرانی و شکننده محیط زیست و کاهش چشمگیر منابع پایه در جهان، لزوم تفکر و تدبیر در خصوص سیاست های افزایش جمعیت را به همه ما گوشزد می کند، چراکه ازدیاد جمعیت و تجمع آن در نقاط محدود از جغرافیای کشورها با توجه به شرایط آب و هوایی آنها منجر به کاهش بیشتر کارایی سرزمین ها شده و سرانه برخورداری از زیر ساخت های پایه و اولیه را برای هر فرد، به شدت کاهش داده و می تواند باعث شود تا کشورها از جمعیتی مولد به جمعیتی مصرف کننده و غیرمولد تبدیل شوند که این خود زمینه ساز فقر و محرومیت بیشتر است.

المیرا نوری - کارشناسی ارشد آموزش مامائی



جزئیات تخلیه یک ساختمان در بیمارستان رسول اکرم (ص)

دکتر نادر توکلی در نشست خبری در بیمارستان رسول اکرم (ص) درباره تخلیه یکی از ساختمان‌های بیمارستان اظهار کرد: موضوع بیمارستان‌های قدیمی یکی از مسائل و مشکلات کل استان تهران و کشور است. آمارهای متفاوتی وجود دارد که اکثر این آمارها بیانگر این است که فرسودگی نسبی در ناوگان ارائه خدمات بیمارستانی وجود دارد. ارزیابی‌ها در مورد ایمنی و امنیت ساختمان در سه حوزه انجام می‌شود که شامل ایمنی سازه‌ای، غیرسازه‌ای و عملکردی در زمان بحران است.

وی افزود: ایمنی سازه مربوط به بنا و زیربنا است، ایمنی غیرسازه‌ای مربوط به عناصر برقراری امنیت ساختمان مانند آسانسورها، برق، مکانیک، تاسیسات سرمایشی و گرمایشی، اطفای حریق و... است و ایمنی عملکردی نیز به ساختار چیدمان کمیته‌های مدیریت بحران بیمارستان ربط دارد.

وی ادامه داد: در مجتمع بیمارستانی رسول اکرم (ص)، چهار ساختمان با کاربری آموزشی و مدیریتی داریم. در برخی ساختمان‌های بیمارستان ارزیابی‌های مختلف صورت گرفته و در نهایت با دستور دادستانی و اخطارهای ایمنی، موضوع بررسی ساختمان‌ها به معاونت درمان دانشگاه داده و کارگروه ارزیابی ایمنی بیمارستان تشکیل شد. از نظر ایمنی غیرسازه‌ای، هر چهار ساختمان بیمارستان از ابتدای سال جاری در دستور کار ایمن سازی قرار گرفتند و تمام تاسیسات بیمارستان بازسازی و نوسازی شد.

وی ادامه داد: در حوزه آتش‌نشانی با همکاری این سازمان بررسی‌هایی صورت گرفت که مشخص شد بحث مهم، ایمنی سازه‌ای است. با بررسی در کمیته به جمع‌بندی کلی رسیدیم که ساختمان شماره ۳ بیمارستان رسول اکرم (ص) در دستور کار تخلیه قرار بگیرد. این تخلیه به شکل فازبندی و طی یک برنامه سه تا چهار ماهه انجام می‌شود.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی ایران تصریح کرد: تمام خدمات اورژانس، بیماران تنفسی، اورژانس قلبی - مغزی و ارائه خدمات به مصدومان تصادفات و سوانح در بیمارستان ادامه می‌یابد و بخشی از خدمات که جنبه الکتیو (غیر اورژانسی) دارند به خارج از بیمارستان انتقال پیدا می‌کند. درباره این که محل جایگزین کجا باشد رایزنی‌هایی با چند مرکز انجام شده است که اعلام خواهد شد. برای انتقال موقت خدمات ساختمان ۳ بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) اولویت اول ما مراکز دولتی تابعه دانشگاه علوم پزشکی ایران است که در حال انجام هماهنگی برای استفاده از فضای مازاد سایر مراکز درمانی هستیم؛ هدف ما انتقال چند تخت بیمارستانی به سایر مراکز نیست بلکه یک سرویس درمانی را به صورت گلوبال منتقل خواهیم کرد.

هزینه ساخت بیمارستان ۲ میلیارد تومان به ازای هر تخت

وی در پاسخ به سؤال تسنیم که هزینه ساخت یک بخش در بیمارستان چه قدر است، بیان کرد: ساخت بیمارستان به ازای هر تخت بیمارستانی، ۲ تا ۲.۵ میلیارد تومان هزینه دربردارد و به همین میزان نیز تجهیز تخت بیمارستانی هزینه دارد و این هزینه با منابع بیمارستان و وزارت بهداشت قابل تأمین نیست و نیاز به ردیف بودجه اعتباری از سازمان مدیریت و برنامه و بودجه دارد.

تخلیه ۲۰ درصد ظرفیت بستری بیمارستان حضرت رسول (ص)

در ادامه این نشست خبری، دکتر تقی ریاحی، رئیس مجتمع بیمارستانی حضرت رسول اکرم (ص) درباره تخلیه یکی از ساختمان‌های بیمارستان اظهار کرد: مباحث پیرامون ساخت بیمارستان جایگزین بیمارستان‌های بزرگ قدیمی طی دو یا سه دهه گذشته مطرح بوده است؛ ۲۰ سال پیش ۱۰ بیمارستان بزرگ آسیب‌پذیر و قدیمی تهران از سوی وزارت بهداشت مورد مطالعه قرار گرفت و نقشه‌هایی برای جایگزین کردن آن انجام شد که در برخی نقاط اتفاقات مثبتی رخ داد اما در مورد بیمارستان رسول اکرم (ص) تنها منجر به تملک زمینی در کنار بیمارستان شد و اتفاق دیگری رخ نداد.

وی ادامه داد: ساختمان‌هایی که در بیمارستان رسول اکرم قرار دارد مربوط به قبل از انقلاب است. ساختمان شماره ۳ که الان بحث تخلیه‌اش مطرح است جزو فضای کمکی و پایون بیمارستان و محل اقامت همراهان بیمار بود که در سه دهه گذشته تغییر کاربری داد و تبدیل به بخش بیمارستانی شد.

وی افزود: در دوران کرونا پذیرنده بیماران کرونایی بودیم اما بیمارستان فاقد استانداردهای لازم برای تبدیل بخش‌ها به بخش بیماران تنفسی بود زیرا ما در این دوران مجبور به تبدیل بخش‌ها به بخش کرونایی شدیم و ساختمان شماره ۳ که قرار است تخلیه شود نیز تبدیل به ساختمان اصلی کرونا شد. از سوی دیگر چالش‌های دیگری نیز در سال‌های گذشته داشتیم برای مثال در سال ۹۹ آتش‌سوزی رخ داد و یک طبقه از ساختمان شماره ۲ آتش گرفت که البته تلفات نداشت. با این وجود ساختمان‌های بیمارستان در سال‌های گذشته بازسازی شد و بسیاری از بخش‌ها شامل کلینیک‌های بیمارستان نیاز به بازسازی دارند که عمده بازسازی‌ها با کمک خیرین انجام شده است.

وی با بیان اینکه جایگزین کردن ۸۵۰ تخت بیمارستانی کار سختی است؛ گفت: ۲۰ درصد ظرفیت بستری و ۴۰ درصد اتاق عمل‌ها و بخش‌های مربوطه بیمارستان در ساختمان شماره ۳ قرار دارد که باید تخلیه شود. باید ۱۶۰ تخت بیمارستانی و ۸ اتاق عمل را در منطقه‌ای در غرب تهران در اختیار داشته باشیم تا بتوانیم با امنیت مناسبی، به ارائه خدمات درمانی و آموزشی ادامه دهیم.

منبع: سایت مجتمع آموزشی، درمانی، پژوهشی رسول اکرم (ص)



وقوع آتش سوزی در بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)



عملیات موفقیت آمیز اطفاء حریق و هم زمان تخلیه اکثر بخش های بستری با همکاری سازمان آتش نشانی انجام شد. عملیات تخلیه و اولویت بندی بازگشت بیماران از محوطه بیمارستان به بخش های خود، در کمترین زمان ممکن انجام گرفت. مراتب هماهنگی و اطلاع مسئولان ارشد دانشگاه و وزارت بهداشت در این اثنا تداوم داشته، خوشبختانه هیچ حادثه جانی و یا واقعه حیاتی سلامتی برای هیچ یک از بیماران و پرسنل رخ نداد.



پروژه های عمرانی

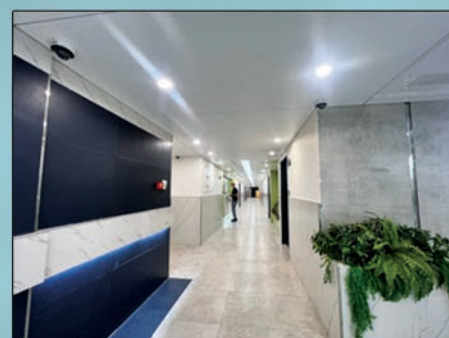
فضای انتظار:

مکانی سرپوشیده جهت رفاه حال همراهان بیماران در مدت زمانی که در بیمارستان هستند تا در مقابل سرما و گرما محفوظ باشند.



بازسازی لابی:

لابی جز اصلی ترین عنصر بیمارستان میباشد که در این بهسازی سعی در تسریع روند بیمار بوده و با قرار دادن پذیرش، صندوق، ترخیص در کنار هم از سردرگمی همراهان بیمار و شخص بیمار در مجتمع جلوگیری به عمل آید.

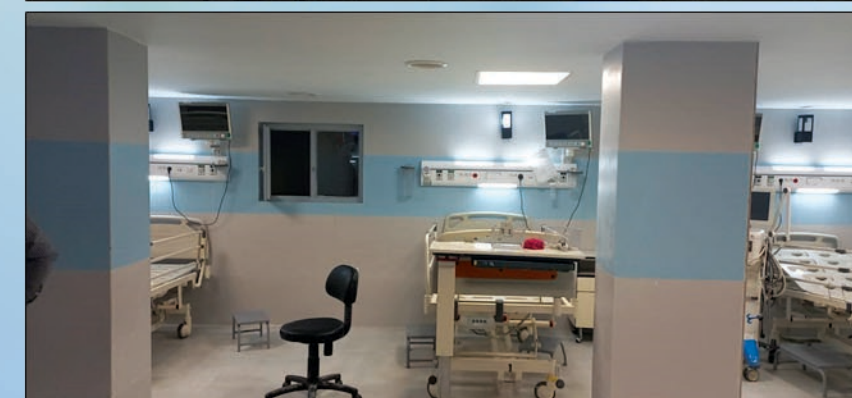
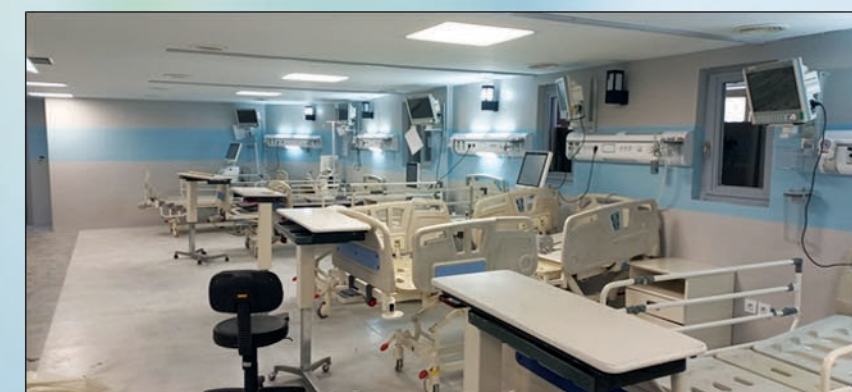


داروخانه مدد ایران :

داروخانه در ضلع جنوبی بیمارستان قرار داشت و از دید و دسترس عموم مردم به دور بود و با جابجایی به شرقی و در خیابان نیایش قرار گرفت تا عموم مردم به راحتی دسترسی داشته باشند .

**بخش ICU :**

بهسازی بخش ICU در جهت بهبود کیفیت خدمات درمانی و بهداشتی ، عملکرد بهتر کارکنان با توجه به شرایط مناسب محیطی

**تجهیزات پزشکی :**

خرید دو عدد رادیولوژی دیجیتال
خرید یک ست آندوسکوپ فوجی
خرید دو عدد ماشین بیهوشی و ۵ عدد کوتر جهت اتاق عمل ها
تهیه اقلام ICU جهت تکمیل و تجهیز
خرید دو عدد ساتریفیوژ جهت آزمایشگاه

**امور رفاهی**

- ثبت نام بیمه تکمیلی پرسنل رسمی، پیمانی، قراردادی و شرکتی آوای سلامت و بازنشسته ها (۵۳۰) نفر و رسیدگی به پرونده کارکنان توسط کارشناس بیمه در همین مرکز

- اطلاع رسانی وثبت نام وام های بانک ملت، سامان تورهای اقامتی مشهد و رامسر

- معرفی پرسنل جهت استفاده از استخر دانشگاه



قابل توجه مخاطبین نشریه نماد

در پایان هر فصل به عزیزانی که به سوالات زیر که مرتبط به مطالب درج شده در نشریه می باشد، پاسخ دهند به قید قرعه به دو نفر کارت هدیه اهدا می گردد. لازم به ذکر است نام و نام خانوادگی، سمت و محل خدمت خود را با پاسخ نامه به شماره واتساپ ۰۹۰۳۲۳۶۰۵۰۶ سرکار خانم شیدا نوعی ارسال نمایید.

۱. کدام مورد از راه های انتقال ویروس آبله میمونی می باشد؟

- الف) از طریق دستگاه تنفسی
- ب) تماس با غشای مخاطی
- ج) تماس با پوست آسیب دیده
- د) همه موارد

۲. در مورد هیپاتیت کدام صحیح است ؟

- الف) تمام انواع هیپاتیت مسری است .
- ب) عامل بیماری، باکتریال است.
- ج) بیشتر مبتلایان به هیپاتیت B و C علائم شدیدی از خود بروز می دهند.
- د) هیپاتیت به معنای التهاب پارانشیم کبد است.

۳. در برقراری ارتباط مناسب با همکاران در محیط کار کدام مورد نادرست است ؟

- الف) احترام متقابل
- ب) ارتقا مهارت های اجتماعی
- ج) پرهیز از دریافت ایده ها و دیدگاه های متنوع
- د) گذراندن وقت آزاد با همکاران

۴. جشن آب پاشونک مردمان باستان در چه تاریخی برگزار می شد؟

- الف) ۱ تیر
- ب) ۱۳ تیر
- ج) ۱ مرداد
- د) ۳۰ تیر

۵. کدام مورد از عوامل پیشگیری از بیماری دمانس نمی باشد؟

- الف) عدم شرکت در فعالیت های اجتماعی
- ب) فعالیت فیزیکی و ورزش به صورت روزانه
- ج) تغذیه مناسب و سالم
- د) کاهش سیگار و الکل

۶. منظور از اهدای خون چیست ؟

- الف) فرد سالم به صورت داوطلبانه مقدار مشخصی از خون خود را به مرکز انتقال خون هدیه می دهد.
- ب) به منظور درمان فرد مقداری از خون بیمار اهدا می شود.
- ج) با توجه به اعلام نیاز مراکز درمانی به فراورده های خونی، خون افراد اهدا می شود.
- د) مورد ب و ج

۷. اقدامات جهت فردی که دچار گرمزدگی شده است، کدام است ؟

- الف) به صورت و بدن فرد آب بپاشید.
- ب) در حالیکه فرد به پهلو است به ایشان آب بخورانید.
- ج) با ۱۱۵ تماس بگیرید.
- د) تمام موارد

۸. کدام مورد در مورد اعتیاد صحیح نمی باشد؟

- الف) پیشگیری بهتر از درمان است .
- ب) روز جهانی مبارزه با مواد مخدر ۲۸ ژوئن است .
- ج) افزایش آگاهی جامعه باعث کاهش اعتیاد می شود.
- د) اعتیاد یک آسیب اجتماعی است .

۹. کدام یک جز طبقه بندی واریس بر اساس شدت بیماری نمی باشد ؟

- الف) واریس تارعنکبوتی
- ب) واریس طنابی
- ج) واریس مویرگی
- د) واریس حاد

۱۰. بهترین راه جلوگیری از ابتلا به تب کنگو چیست ؟

- الف) آگاهی از عوامل خطر
- ب) کاهش برخورد با کنه
- ج) گوشت قرمز ۲۴ ساعت قبل از مصرف در یخچال نگهداری شود.
- د) همه موارد